श्रीहठयोगप्रदीपिका





॥श्रीहठयोगप्रदीपिका॥

॥ सहजानंदसंतान चिन्तामणि—
स्वात्मारामयोगीन्द्रविरचिता ।

वेदांतकवि हीरालाल जादवराय बुचकृत.
भावनगर.

[गुर्ज्जरभाषाटीकाविवेचनादि
—सहिता—]

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર.

મહાદેવ રામચંદ્ર જાગુષ્ટે બુકસેલર

ત્રણ દરવાજા—અમદાવાદ.

આવૃત્તિ ૧ લી. પ્રત ૧૦૦૦.
સવંત ૧૯૭૧. સને ૧૯૧૪.

શ્રી સત્યવિજય પ્રી. પ્રેસમાં શા. સાંકલચંદ
હરીલાલે છાપ્યું —અમદાવાદ.

કિંમત. ૨-૦-૦.

—:आप्तवाक्यानि:—

" आलोक्य सर्वशास्त्राणि विचार्य च पुनः पुनः ।
इदमेकं सुनिष्पन्नं योगशास्त्रं परं मतम् ॥"
" अभ्यासेन स्थिरं चित्त मभ्यासेनानिलच्युति ।
अभ्यासेन परानंदो ह्यभ्यासेनात्मदर्शनम् ॥"
" अभियोगात्सदाभ्यासात्तत्रैव च विनिश्चयात् ।
पुनःपुनरनिर्वेदात् सिद्ध्येद्योगो न चान्यथा ॥"
" नित्याभ्यसनशीलस्य स्वसंवेद्य हि तद्भवेत् ।
तत्सूक्ष्मत्वादनिर्देश्यं परंब्रह्म सनातनम् ॥ "



श्रीयुत मोहनलाल करमचंद गांधी.

Manoranjan Press
Girgaon-Bombay

अर्पण.

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ॥

श्रीमद् भगवद्गीता ।

માન્યવર મહાશય,

શ્રીયુત મોહનલાલ કરમચંદ ગાંધી,

બૅરિસ્ટર-ઍટ-લૉ.

આપના નિષ્કામ કર્મયેાગે દક્ષિણ આફ્રિકાની
સત્યાગ્રહની લડતમાં જે વિજય મેળવ્યેા
છે, તેના વિજય સ્મારક તરીકે આ
'હઠયેાગ પ્રદીપિકા' નેા ગ્રંથ
સ્વયંભૂવૃત્તિથી પ્રેરાઇને
આપના અમદાવાદમાં
આગમન પ્રસંગે
આપને અર્પણ
કરી કૃતાર્થ
થઉં છું.

અમદાવાદ.
માઘ વદી ૧
સેામવાર.

લી ગુણાનુરાગી
મહાદેવ રાંમચંદ્ર જાગુષ્ટે.



अनुष्टुप्

સંસાર સિંધુ રૂપે છે, માનવો મીનરૂપ છે,
જંજાળ જાળરૂપે છે, ધીવર કાળ રૂપ છે. ૧
બ્રહ્મનિષ્ઠ મહાજ્ઞાની, યોગી શ્રોત્રિય શ્રીગુરૂ,
નાકારૂપે રહ્યા છે ત્યાં, હીરો હું વંદના કરૂં. ૨
મનુષ્યોનાં ભલા માટે, **શ્રીહઠયોગ પ્રદીપિકા.**
વિસ્તારીને લખી છે મેં, છતાં દોષો હશે ઘણા. ૩
પૂર્વાચાર્યો તણી લીધી. **સા'યતા** મેં પદેપદે,
નાથશમા તણા નાના, યોગગ્રંથો ધરી હૃદે. ૪
કાગળની કરી હોડી, સિંધુપારે જવા મતિ,
હીરો હું દાસ સુજ્ઞોનો, પામું તેના પદે ગતિ. ૫



પ્રિય વાંચનાર! આ ગ્રંથની પીઠિકા લખવાનો સદ્વિચાર સ્ફુરતાં શાન્ત હૃદયના સહજાનંદ પ્રવાહમાંથી એવીજ ઉર્મિ ઉપસ્થિત થાય છે કે:—

યોગવિદ્યાતણી વાતો ક્રિયામાં સદ્ય મૂકતાં;
નથી થાતી જરા વેળા, ભવની ગાંઠ છૂટતાં. ૧
તાત્પર્ય ક્રિયામાં આ, યોગ મૂકી તરી જવું;
પીઠિકા એજ છે **હીરો**, બ્રહ્મરૂપે સદા થવું. ૨

યદ્યપિ શિષ્ટ સંપ્રદાયને અનુસરી આ સ્થળમાં એક લઘુ લેખ લખવામાં આવે છે તે પ્રતિ વાંચનાર ધ્યાન આપશે તો ભલા કાંઇક સહજ લાભ થવાનો હશે ત થઇ જશે.

યોગશાસ્ત્રનો શું ઉદ્દેશ છે તેનું સ્વરૂપ કેવું છે, તેનાં અંગો ને ઉપાંગો કયાં કયાં છે, ભિન્ન ભિન્ન દર્શનોનો યોગશાસ્ત્ર સાથે કયાં ભેદ છે અને કયાં અભેદ છે અને આ યોગનો અધિકારી કોણ છે ઇત્યાદિ પ્રસંગ આ ગ્રંથમાં બહુવાર દર્શાવેલો છે જેથી આ સ્થળમાં તેનો ઉલ્લેખ પુનરૂક્તિ માત્ર છે તોપણ આ સંસારની તેમજ તેમાં રહેલા પદાર્થોની અસારતાનું કાંઈક વિવેચન કરવું યોગ્ય ધારી **મહાશય નથુરામશર્માના** શબ્દોમાં લખીએ છીએ કે—

સંસારના વિષયોમાં રાગ રાખનાર પુરુષને યોગમાં અધિકાર નથી, પણ તેમાં ઉદાસીનતા રાખનારને યોગમાં અધિકાર છે, માટે સંસારમાં ઉદાસીનતાની સિદ્ધિમાટે સંસારનું સાગરરૂપથી તથા અરણ્યરૂપથી વર્ણન કરવામાં આવે છે. અહિં સંસાર શબ્દથી સમગ્ર દૃશ્ય બ્રહ્માંડ નહિ, પણ માત્ર મનુષ્યની વસતિવાળી ભૂમિ સમજવાની છે.

આ સંસાર સાગરના જેવો છે જેમ આ લોકપ્રસિદ્ધ સમુદ્ર સામાન્ય માણસોને અપારજેવો લાગે છે, તેમ આ ભવસાગર પણ અજ્ઞાનિજનોને અપારજેવો લાગે છે. જેમ આ લોકપ્રસિદ્ધ સાગરમાં ખારું જળ ભરેલું છે, તેમ આ ભવસાગરમા દુખાનુભવ કરાવનાર જન્મમરણરૂપી ખારું જળ ભરેલું છે. જેમ આ પ્રસિદ્ધ સમુદ્રમાં વાયુના બળથી નાનાપ્રકારના તરંગો ઊઠે છે, તેમ આ સંસારસમુદ્રમાં વાસનારૂપી વાયુથી જનસમૂહનું દેશદેશાંતરમાં ગમન થવારૂપ નાનાપ્રકારના તરંગો ઊઠે છે. જેમ આ લૌકિક જલધિના કોઇક ભાગમાં મૂલ્યવાન્ મુક્તાફળો (મોતીઓ) મળી આવે છે, તેમ આ સંસૃતિરૂપ જલધિમાં કોઇક સ્થળે સદ્ગુણોથી અલંકૃત થયેલા મહાપુરુષો મળી આવે છે. જેમ આ પ્રખ્યાત સમુદ્રમાં ભયંકર જળવંટોળીઆઓ પ્રવાસિજનોને ભય પમાડે છે, તેમ આ જગત્‌રૂપ સમુદ્રમાં ભય ઉપજાવનાર મહામારીઆદિ ઊઠતા રોગો સંસારિજનોને તાપ પમાડે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ સાગરમાં ઝંઝાવાત-

દિથી નૌકાઓનો અકસ્માત્ નાશ થાય છે, તેમ આ સંસારસાગરમાં પણ રોગાદિથી માણુસોનો અકસ્માત નાશ થાય છે. જેમ આ પ્રખ્યાત સમુદ્રમાં કોઇ કોઈ ઠેકાણે પ્રવાળના કીડાઓ ધીરે ધીરે પ્રવાળના દ્વીપો બનાવવાનો પ્રયત્ન કરતા જણાય છે, તેમ આ સંસારસમુદ્રમાં પણ કોઇ કોઇ સ્થળે આસ્તિક માણુસો ધીરે ધીરે ધર્મનો સંગ્રહ કરતાં જણાય છે. જેમ સમુદ્રમાં રહેલા ક્ષુદ્ર મત્સ્યાદિ જીવો પરસ્પર કલહ કરે છે, તેમ સંસારમાં રહેલા અજ્ઞાની જીવો પણ પરસ્પર કલહ કરે છે. જેમ સાગરમાં સબળ જીવો નિર્બળ જીવોને દુખ દીધા કરે છે, તેમ સંસારમાં અજ્ઞાની સબળ માણુસો નિર્બળ માણુસોને દુખ દીધા કરે છે. જેમ સમુદ્રમાં મગર તથા સર્પાદિ ભય ઉપજાવનારા જીવો વસે છે, તેમ આ સંસારમાં ચોર તથા ચાડીઆ આદિ સજ્જનોને ત્રાસ આપનારાં માણુસો વસે છે. જેમ સાગરમાં કોઇ જગાએ જાડ્યથી (શીતળતાથી) હિમ જામી ગયલો જોવામાં આવે છે, તેમ સંસારના કોઇ પ્રદેશમાં જાડ્યથી (અજ્ઞાનથી) માણુસોનો વિષયસંબંધી અનુરાગ જામી ગયેલો જોવામાં આવે છે. જેમ સમુદ્રમાં રહેલા તિમિંગિલો (વ્હેલો) પોતાની પાસેના તેલના સમૂહથી તેલને ઇચ્છનારા નાવિકોથી દુઃખ પામે છે, તેમ સંસારમાં રહેલા ધનાઢયો પોતાની પાસેના દ્રવ્યથી ચોરાદિથી ભય પામે છે. જેમ સમુદ્રમાં ક્ષુદ્ર જીવો ભયભરેલી સ્થિતિમાં ભ્રમણ કર્યા કરે છે, તેમ આ સંસારમાં દુર્બળ જીવો ભયભરેલી સ્થિતિમાં ભ્રમણ કર્યા કરે છે. જેમ સમુદ્રના કોઇકજ ભાગમાં અંબર મળી આવે છે, તેમ સંસારના કોઇકજ પુણ્યવાળા પ્રદેશમાં સાચા પરોપકારી પુરુષ મળી આવે છે. જેમ સાગરમાં નૌકાનો નાશ કરનાર ભયંકર ટેકરા (ખડકો) છે, તેમ સંસારમાં માણુસોના જીવની તથા દ્રવ્યાદીની હાની કરનાર વેશ્યાનું ઘર ને કલાલનુ ઘર એ આદિ પાપસ્થાનો છે, જેમ સમુદ્રમાં રહેલા ચુંબકના પર્વતો લોહવાળા વહાણોને પોતાની તરફ ખેંચી તેનો

નાશ કરે છે, તેમ સંસારમાં રહેલાં સ્ત્રીશરીરો (સ્ત્રીઓને માટે પુરુષશરીરો) રાગીજનોને પોતાના ભણી આકર્ષી તેમનો નાશ કરે છે. જેમ સાગરમાં રહેલા મોટા વાઘવાદિ મગરમચ્છો મોટાં મોટાં વહાણોને ગળી જાય છે તેમ સંસારમાં રહેલા શબ્દાદિ વિષયો માનવજીવનને ગળી જાય છે. જેમ પ્રસિદ્ધ સમુદ્રથી ભયંકર ઘૂઘવાટીથી મૃદુપ્રકૃતિવાળાં માણસો ભય પામે છે, તેમ આ સંસારસાગરની વિપરીત ક્રિયાઓથી નિર્મળ સ્વભાવવાળા પુરુષો ભય પામે છે, પ્રસિદ્ધ સમુદ્રમાં જેમ મચ્છીમાર જાળ નાંખી જળચર જીવોને પકડે છે, તેમ આ સંસારસાગરમા કાળરૂપી મચ્છીમાર વિષયોરૂપી જાળ નાંખી રાગી જીવોને પકડયા કરે છે, જેમ સાગરમાં ફીણ જોવામાં આવે છે, તેમ આ સંસારમાં તુચ્છ વિષયો જોવામાં આવે છે જેમ સાગરમાં વડવાનળ સમુદ્રમાના જળને તપાવ્યા કરે છે, તેમ આ સંસારમાં ચિંતા મનુષ્યોને તપાવ્યા કરે છે. જેમ સાગરમાં કોઇ કોઇ સ્થળેજ હિમ જોવામા આવે છે, તેમ આ સંસારમા કોઇ કોઇ સ્થળેજ ઉજ્જવળ ને શીતળ હૃદયવાળા પુરૂષો જોવામા આવે છે. જેમ સમુદ્રમા વમળ હોય છે, તેમ આ સસારમાં માણસોના મનને ભમાવનારા સાધનો હોય છે. જેમ સાગરમાં કોઇ કોઇ ઠેકાણે સમુદ્રપર તરનારાં પક્ષીઓ જોવામા આવે છે, તેમ આ સસારમા સસારવિષે રહ્યા છતાં તેમા નહિ ડુબનારા મહાપુરુષો જોવામાં આવે છે.

વળી આ સસાર અરણ્યમાન છે જેમ અરણ્યમાં પ્રવાસિજનોને સુખ ઉપજાવનારા તથા દુખ ઉપજાવનારાં વૃક્ષો હોય છે, તેમ આ સસારમા માનવસમૂહને સુખ તથા દુખ આપવાના સ્વભાવવાળા સજ્જન અને દુર્જન મનુષ્યો હોય છે અરણ્યમાં જેમ ચોર, વ્યાઘ્ર, સિંહ ને સર્પાદિથી સર્વદા ભય રહે છે, તેમ સંસારમા માણસોને ભૂખતરષ, ટાઢતડકો ને દુખશોકથી ભય રહ્યા કરે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ અરણ્યમાં જ્યાં ત્યાં કાંટાઓ પડયા હોય છે, અને તે પ્રવાસિજનોના પગોમાં પેસી જઇ દુખ આપે છે,

તેમ આ સંસારણ્યમાં વાત, પિત્ત ને કફના પ્રકોપથી ઉપજનારા જ્વરાદિ રોગો માણુસોને પીડા આપે છે. જેમ અરણ્યમાં મોટા મોટા ભયંકર દાવાનળો લાગે છે, તેમ આ સંસારમાં મોટાં મોટાં ભયંકર યુદ્ધો થાય છે. જેમ અરણ્યમાં વૃક્ષાદિના ઘટ્ટપણાને લીધે તથા પ્રકાશની દુર્લભતાને લીધે પ્રવાસિજનોને ઇચ્છિત માર્ગ મળવો કઠિન થઈ પડે છે, તેમ આ સંસારમાં પણ શબ્દાદિ વિષયોના ઘાડાપણાને લીધે તથા જ્ઞાનની દુર્લભતાને લીધે માણુસોને વાંછિત માર્ગ મલવો દુર્ઘટ થઇ પડે છે. જેમ અરણ્યમાં વ્યાધલોકો પશુપક્ષીઓનું હનન કરતા વિચરે છે, તેમ આ સંસારમાં બળવાન્ મૃત્યુ માણુસોનું હનન કરતો વિચરે છે. જેમ અરણ્યમાં કિરાતો પક્ષીઓને પકડવાને જાળ પાથરે છે, તેમ આ સંસારમાં કામ નામના કિરાતે મૂઢ પુરુષોરૂપી પક્ષીઓને પકડવામાટે સ્રીનાં શરીરોરૂપ જાળો પાથરી છે. જેમ અરણ્યમાં ઋજુ (સીધા) માર્ગથી ભ્રષ્ટ થયેલા અજાણ્યા પાથિકજનોને અતિ ભ્રમણ કરવાથી શ્રમનો અનુભવ થાય છે, તેમ સંસારમાં યોગાદિ સીધા માર્ગથી ભ્રષ્ટ થયેલા અજ્ઞાનીમનુષ્યોને સંસારમાં જન્મમરણરૂપ ભ્રમણ કરવાથી શ્રમનો અનુભવ થાય છે, જેમ અરણ્યમાં કાંકચનાં ઝાડો હોય છે તેના થડઉપર, ડાળોઉપર, ડાળીઓઉપર, પાંદડાઓઉપર ને તેના ફળના ત્રોફાઓપર કાંટાઓ હોય છે, ને તે ઝાડના સર્વ ભાગમાં કેવળ કડવાશજ રહેલી હોય છે, તેમ આ સંસારમાં દુર્જનો સર્વ અગોમાં કાંટાઓથી ભરેલા હોય છે, ને પોતાના સબધમાં આવનાર મનુષ્યોને વારવાર દુખનો કડવો અનુભવ કરાવ્યા કરે છે. જેમ અરણ્યમાં તીક્ષ્ણ કાંટાઓથી ભરેલા હાથલા થોર, બાવળ, ખેર, બોરડી, ઉટકટો ને ગોખરુ જોવામા આવે છે, તેમ આ સંસારમાં સજ્જનોને નિરર્થક દુખ દેવામાં પ્રીતિ રાખનારા દુષ્ટ લોકો જોવામાં આવે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ અરણ્યમાં જેનો સ્પર્શ કરવાથી શરીરમાં બહુ ચળ આવે

એવાં કેાવચ ને ખાજવણી આદિ જોવામાં આવે છે, તેમ આ સંસારમાં તેનું સ્મરણુ કરવાથી ચિત્ત તથા ઈંદ્રિયેા વ્યાકુળ થાય એવા વિષયેા જોવામાં આવે છે.

આ સંસારમાં સુખ તેા કથનમાત્ર છે, અને દુ:ખનેા અનુભવ તેા મનુષ્યેાને ડગલે ડગલે થાય છે, માટે સમજુ માણુસે આ દુ:ખ બહુલ સંસારના ભેાગેામાં વિરાગ રાખી ચિત્તને ઉત્તરેાત્તર ઊંચા અધિકારમાં સ્થાપી પરિણામે સ્વસ્વરૂપાકાર કરી કૃતાર્થ થવા પ્રયત્ન કરવેા જોઈએ.

જીવને વિશેષે કરીને બંધન કરનાર તે વિષય કહેવાય છે, એ વિષયેા પાચ છે. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ ને ગંધ. એ પાચે વિષયેાનું અસારપણું યમનિયમના નિરૂપણુમાં આગળ પ્રકારાંતરે દર્શાવવાનું છે, માટે અત્ર તે નહિ દર્શાવતાં શરીરાદિમાં રહેલા દેાષેાનું નિરૂપણુ બુદ્ધિને નિર્મોહપણુાની પ્રાપ્તિ થવામાટે દર્શાવાય છે.

માંસ, રુધિર, પરૂ, વિષ્ઠા, મૂત્ર, નાડી, મજ્જા, અસ્થિ, ચર્મ, શુક્ર, મેદ ને શ્લેષ્માદિક મલિન પદાર્થોના સમૂહરૂપ, દુર્ગંધવાળા ને નિ સાર એવા સ્થૂળશરીરમા અતિ અનુરાગ રાખવેા એ સમજુને ઉચિત નથી. જેમ સમુદ્રનેા પાર પામવામાટે લેવામાં આવતા વહાણેામાં માણુસેા પણુાની બુદ્ધિ કરતાં નથી, તેમ શંસારનેા પાર પામવામાટે ગ્રહણુ કરવામા આવેલા આ શરીરમાં પણુ હુંપણુાની બુદ્ધિ કરવી ચેાગ્ય નથી. દેહરૂપી અસાર વનમા વિઘ્નેારૂપી અનેક ખાડાઓ છે, રૂંવાડાંરૂપ અસંખ્ય ઝાડેા છે, કામરૂપ સિંહ છે, ને તૃષ્ણુારૂપી નાગણી છે લાંબી લાંબી નસેારૂપ દેારીઓથી ઘેરાયેંળુ, લેાહીરૂપ પાણીથી થયેલા કાદવવાળું, જરાવસ્થારૂપ ચૂનાથી ધેાળું લાગનારૂં, ચિત્તરૂપી ચાકરે કરેલા ઉપાયેાથી ટકી રહેનારુ અને મિથ્યામેાહરૂપ આડસરવાળું આ શરીરરૂપી ઘર જિજ્ઞાસુને પ્રિય લાગે એવું નથી, વિષયેારૂપ મેલાં વાસણેાવાળું, અજ્ઞાનરૂપી લુણુાવાળું, ઘુટીઓરૂપ કુંભીઓના આધારથી રહેલા સાથ-

ળોરૂપ થાંભલાઓથી ટકી રહેનારું, ચિંતારૂપી ઘણી પુતળીઓવાળું, કેશરૂપી વરણુથી ઢંકાએલી કાનરૂપી મેડીઓવાળું, આંગળીઓરૂપી ખીંતીઓવાળું, કદી પૂરાય નહિ એવી પેટરૂપી ખાડવાળું, નખરૂપ કરોળીઆના નિવાસવાળું, ભૂખરૂપી કૂતરીએ ગજાવી મૂકેલ છિદ્રોરૂપી મોટા મોટા ગોખવાળું, દાંતરૂપ હાડકાઓના કડકાસહિત મુખરૂપ દ્વારવાળું, ચામડીરૂપી ચૂનો ચોપડવાથી લીસું, રૂંવાડાંરૂપ જવારાવાળું, ક્ષણુમાત્રમાં મંદહાસ્યરૂપ દીવાની કાંતિના પ્રકાશથી આનંદ આપતું અને ક્ષણુમાત્રમાં શોકરૂપ અંધકારના સમૂહથી વ્યાપ્ત થતું, સઘળા રોગોના રહેઠાણુરૂપ, વલી (ચામડીમાં પડતી કરચલી) તથા પલિત (પળીઆં) ના સ્થાનરૂપ, ને ભયંકર ચિંતાઓને રહેવાના વનરૂપ આ શરીરરૂપી ઘર મુમુક્ષુએ ઉપેક્ષા કરવાયોગ્ય છે. ઇંદ્રિયોરૂપી રીંછોની ગડબડથી વિષમ, ઉજડ, નિસાર ખાડાઓવાળું, ને અંધકારથી ઘેરાયેલી દિશાવાળું આ શરીરરૂપી જંગલ મોક્ષેચ્છુને પ્રીતિનો વિષય થાય એવું નથી. બહાર અને અંદર લોહીમાંસાદિથી ભરેલા અને જેનો મરણુજ ધર્મ છે એવા દેહમાં રમણીયપણું કયાંથી હોય ? પાળીપોષીને મોટું કરેલું તથા રાજી રાખેલું શરીર મરવાના સમયમાં જીવની સાથે જતુ નથી,માટે કૃતઘ્ન છે. વિષયસંબંધનાં સુખો અને દુ ખો વારવાર એના એજ આવ્યાં કરે છે, તેનો વારંવાર અનુભવ કરતાં છતાં પણુ આ પામર દેહ લજાતો નથી. ભોગો ભોગવનારનું શરીર તથા દરિદ્રીનું શરીર બંને સરખાંજ છે, કારણુ કે ઘડપણુના સમયમાં ઘરડાં થાય છે, અને મરવાના સમયમાં મરી જાય છે. અજ્ઞાનના વિકારરૂપ, સ્વપ્નજેવી ભ્રાંતિઓના આધારરૂપ, પાણીના પરપોટાની પેઠે જેનો નાશ અતિ સ્ફુટ છે એવા આ શરીરમાં વિદ્વાનોને વિશ્વાસ કેમ સંભવે ? જેણે વીજળીઓમાં, શરદઋતુના વાદળાંઓમાં, અને ગંધર્વનગરોમાં સ્થિરતાનો નિશ્ચય કર્યો હોય તે માણુસ ભલે શરીરની

સ્થિરતાનો વિશ્વાસ રાખે. આ અસાર શરીરની બાલ્ય, યૌવન ને વૃદ્ધ એમ ત્રણ અવસ્થાઓ થાય છે. એ અવસ્થાઓ પણ દુઃખરૂપજ છે. ચંચળસ્વભાવવાળા અને જેમાં કામકાજના આગ્રહરૂપી અનેક તરંગો ઉછળ્યા કરે છે એવા સંસારરૂપી સાગરમાં અશક્તિ, આપદાઓ, ખાવાપીવાની તૃષ્ણા, મુંગાપણું, મૂઢપણું, લાલચુપણું, ચપળપણું અને જોઇતી વસ્તુ ન મળે તો દીનપણું એ આદિ દુઃખોવાળી બાલ્યાવસ્થા દુઃખરૂપજ છે. જેમ ખીલો હાથીઓને બંધાવાના સ્થાનરૂપ છે, તેમ બાલ્યાવસ્થા માણસોને રોષ તથા રોવાથી ત્રાસદાયી અને દીનતાભરેલી દુર્દશાઓમાં બંધાવાના ઠેકાણારૂપ છે. એ અવસ્થામાં ખાવાપીવાની અને શૌચ જવાની રીતિ સર્વે લોકો ધિક્કારે એવી હોય છે. રમતોમા, નીચ વિલાસોમાં, નીચ ચેષ્ટાઓમાં, ને નીચ અભિપ્રાયમાં સારાપાણીની ભ્રાંતિથી બાળકની પ્રવૃત્તિ થાય છે. જેમ ઊંડા ખાડાઓમાં ઘૂડ તથા ભૈરવ આદિ રજનીચર ભરાઇ રહે તેમ દોષો, દુરાચારો અને દુષ્ટ ચિંતાઓ બાલ્યાવસ્થામાં ભરાઇ રહે છે. જેમ રેતાળ પ્રદેશ ગ્રીષ્મઋતુના તાપથી નિરંતર તપે છે, તેમ બાળક મનોરથોથી ઉન્મત્ત થયેલા બળવાન્ મનથી તપે છે. આ બાલ્યાવસ્થા ભય, અવિવેક અને અપવિત્રતાના સ્થાનરૂપ છે. બાલ્યાવસ્થા પછી પ્રાપ્ત થતી યુવાવસ્થા પણ દુઃખરૂપજ છે. આ અવસ્થામાં અનંત ચેષ્ટાવાળા પોતાના ચચળ ચિત્તની રાગદ્વેષઆદિ અનેક વૃત્તિઓનો અનુભવ કરતો મૂર્ખ પુરુષ નાના પ્રકારના દુઃખોનો અનુભવ કરે છે અંતઃકરણરૂપી ગુફામાં રહેલો અને ઘણા પ્રકારની ભ્રાંતિ ઉપજાવનારો કામદેવરૂપ પિશાચ યુવાવસ્થાવાળા પુરુષને પરવશ કરીને બળાત્કારથી દબાવે છે. આ અવસ્થામાં પ્રાયશઃ સ્ત્રીઓના અવયવોને તથા તેમના વિલાસોનું તેમજ દ્રવ્ય સંપાદન કરી નાનાપ્રકારના વિષયોપભોગ કરવાનુંજ ચિંતન થયા કરે છે, આ યુવાવસ્થારૂપ રાત્રિ હોય ત્યાં-

સુધીજ બહુધા અનંત પ્રકારના માયિક વિષયોના રાગદ્વેષરૂપી પિશાચો ઉન્મત્તપણે વિચર્યા કરે છે. વિનય, વિવેક, સદ્ધર્મમાં અનુરાગ, વૈરાગ્ય, શમ ને દમાદિ શુભ ગુણો આ અવસ્થામાં ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. યુવાવસ્થાને ગળી જનારી વૃદ્ધાવસ્થા છે. એ વૃદ્ધાવસ્થા પણ દુઃખના ભંડારરૂપજ છે. ખાવામાં આવેલો વિષનો કડકો જેમ શરીરના રૂપને બગાડી નાંખે છે, તેમ સઘળાં અંગોને નિર્બળ કરનારી જરાવસ્થા પણ શરીરના રૂપને તુરત બગાડી નાંખે છે. આ અવસ્થામાં ઘણું કરીને બુદ્ધિ પણ નિર્બળ થઇ જાય છે. સ્રીઓ, પુત્રો, બાંધવો, સંબંધીઓ, દાસો અને બીજાં માણસો જેમ ગાંડા માણસની હાંસી કરે, તેમ વૃદ્ધાવસ્થાએ ધ્રુજાવેલા માણસની હાંસી કરે છે. જોતાં પણ ન ગમે એવા, ખળભળી ગયેલા, રાંકપણું પામેલા, સદ્ગુણ તથા શક્તિથી રહિત થયેલા અજ્ઞાની વૃદ્ધઉપર જેમ જુના ઝાડપર ગીધ પક્ષી આવીને બેસે તેમ અપૂર્વ તૃષ્ણાનો મોટો ભાર આવીને બેસે છે આ તૃષ્ણા દીનતાઆદિ દોષોથી ભરેલી, લાંબી, હૃદયમાં બળતરા આપનારી, અને સઘળી આપદાઓની મુખ્ય સખીરૂપ છે. આ અવસ્થામાં ચિંતા, દીનતા અને ભય-એનો ચિત્તમાં વધારો થયા કરે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં. ખાવાની તૃષ્ણા ઘણીજ વધે છે, અને ખાઇ શકાતું નથી, તેથી તથા અશક્તપણાથી ચિત્ત બળ્યા કરે છે. જેમ સાયંકાળની પછવાડે અંધકાર દોડયો આવે છે, તેમ જરાવસ્થાની પછવાડે કાળ દોડયો આવે છે. જરારૂપી કળીચૂનો દેવાથી ધોળા થયેલા શરીરરૂપી અંતપુર (જનાના)માં અપવિત્રતા, અશક્તિ, પીડા ને આપદા આ ચાર રાણીઓ મોટા સુખથી રહે છે. ચંચળ પાનડાના ખૂણાની અણીપર લટકતા જળના કણની પેઠે ક્ષણભંગુરપણાવાળું આયુષ્ ગાંડાની પેઠે બિચારા શરીરને ત્યજી ચાલતું થાય છે. કોઇ અપૂર્વ ઉપાયથી કદાપિ પવનને વીંટી શકાય, આકાશને પણ ફોડી શકાય,

પરંતુ આયુષનો વિશ્વાસ કદાપિ પણ રાખી શકાય એમ નથી. શરદઋતુના વાદળા જેવું અલ્પ, તેલવિનાના દીપકના જેવું નાશમાં તત્પર, અને તરંગોની પેઠે ચપળતાવાળું આયુષ જોતજોતામાં ચાલ્યું જાય છે. જેમ ઉંદર નિરંતર ધીરે ધીરે જુના ખાડાને ખોદ્યા કરે છે, તેમ કાલ નિરંતર ધીરે ધીરે આયુષને ખોદ્યા કરે છે. શરીરરૂપી દરમાં રહેનારા અને ઝેરના જેવી બળતરા દેનારા રોગોરૂપી સર્પો આયુષરૂપી પવનને પીધા કરે છે. જેમ વ્યભિચારી પુરુષ સ્ત્રીરૂપ ઉપર તાકયા કરે છે, તેમ કાળ કે જે દુઃખ, જરા અને જ્વરાદિ રોગોનો મિત્ર છે તે નિત્ય આયુષઉપર તાકયા કરે છે.

મૈથુનથી ઉત્પન્ન થયેલ, શુક્રશોણિતના પરિણામરૂપ, નરક તુલ્ય માતાના ઉદરમાં ક્રમથી વૃદ્ધિ પામેલ, કેશ લોમ ને નખથી આચ્છાદિત થયેલ, નવ દશ કિંવા, કવચિત્ તેથી પણ અધિક માસ થયે માતાના મૂત્રદ્વારથી નીકળેલ, અસ્થિથી ઉભું રહેલ, માંસથી લીંપાએલ, ચામડીથી ઢંકાયેલ, વિષ્ઠા મૂત્ર, પિત્ત કફ મજ્જા મેદ વસા ને લોહીના ભંડારરૂપ, નાનાપ્રકારના રોગોના સ્થાનરૂપ, ને જરામરણના ભયથી ઘેરાયેલ પ્રસિદ્ધ જંગમ નરકરૂપ આ સ્થૂળ શરીરમાં વિવેકીને હુંપણાનું અભિમાન રાખવું ઘટતું નથી.

સ્ત્રીઓનાં સ્થૂળશરીરો પણ હાડમાંસાદિ બનેલ હોવાથી અપવિત્ર અને પ્રીતિ કરવાને અયોગ્ય છે. સ્ત્રીના જે જે અવયવો કામિજનોને પોતાના અજ્ઞાનિપણાથી સુંદર જણાય છે, તે સર્વ અવયવો લાળ, શ્લેષ્મ, મૂત્ર, માંસ કે લોહીથી ભરેલ છે. આ વસ્તુમાં ઈચ્છવાયોગ્ય વસ્તુ કઇ છે ? કોઇ પણ નથી. સ્ત્રીશરીરમાં પુરુષને અનંત કાળનો અનુરાગ છે, તે અનુરાગ સ્ત્રીશરીરમાં રહેલા દોષોનું વારંવાર સ્મરણ રાખીને તથા મહાનિષ્કામી પુરુષોનાં પવિત્ર ચરિત્રોનું સ્મરણ રાખીને દૂર કરવો જોઇએ. સ્ત્રી એ ભગવાનની પ્રત્યક્ષ માયા છે. એ સ્ત્રીનો સંગ કરવાની

દુર્વાસનાનો જેણે મન, વાણી અને શરીરથી યથાર્થરીતે ત્યાગ કર્યો છે, અને યાવજ્જીવન જે એ પ્રમાણે પોતાના શુદ્ધત્યાગનો નિર્વાહ કરે છે, તે ભગવાનની માયાને તરી ગયા છે એમ સમજવું.

ધનમાં પણ નાનાપ્રકારના દોષો રહેલા છે. પ્રથમ તો ધનનો સંચય કરવામાં પરતંત્રતાદિક અનેક દુ:ખો રહેલાં છે. વળી તેના રક્ષણમાટે રાત્રિજાગરણઆદિ ઘણા ક્લેશ સહન કરવા પડે છે, તથા તે ધનનો જો વ્યય થઇ જાય અથવા નાશ થઇ જાય તો ઘણું દુ ખ થાય છે. આ પ્રમાણે દ્રવ્ય દુ ખદાતાજ છે. માત્ર આ સંસારમાં મૂઢ લોકો તેની સ્થિતિને સર્વોત્કૃષ્ટ ગણે છે. જેમ વર્ષાઋતુમાં નદી ઘણાજ ઉછળતા, મલિન અને જડ કરી નાંખે એવા 'અનેક મોટા મોટા તરંગોને ધારણ કરે છે, તેમ લક્ષ્મી પણ ઘણાજ ઉછળતા, મલિન અને જડ કરી નાંખે એવા રાગદ્વેષાદિક અનેક મોટા મોટા તરંગોને ધારણ કરે છે. જેમ પગમાં અગ્નિના અંગારાથી દાઝી ગયેલી સ્ત્રી એક ઠેકાણે પગ નહિ રાખતાં અયોગ્યરીતે આમતેમ દોડયા કરે, તેમ ચિંતારૂપી ઘણી દીકરીઓને ઉત્પન્ન કરનારી લક્ષ્મી પણ એક ઠેકાણે સ્થિર નહિ રહેતાં અયોગ્યરીતે આમતેમ દોડયા કરે છે. દીવાની શિખાની પેઠે લક્ષ્મી પોતાના એક ભાગનો સ્પર્શ થવાથી પણ મોટી બળતરાને ઉપજાવે છે, તથા પોતાની અંદર વિનાશરૂપ કાજળનેજ ધારણ કરી રહે છે. લક્ષ્મીએ માણસને જયાંસુધી કઠિન કર્યો ન હોય ત્યાંસુધીજ તે સ્વજનને તથા પરજનને કોમળ લાગે છે. જેમ ધૂળની મૂઠી ગમે તેવા ઉત્તમ મણિઓને પણ મલિન કરી નાંખે છે તેમ લક્ષ્મી પણ શૂર, વિચક્ષણ, કરેલા ઉપકારને જાણનાર ઉદાર અને કોમળ માણસોને પણ મલિન કરી નાંખે છે. આ લક્ષ્મી ઘણા ક્લેશરૂપી સર્પોને વિષમ તથા ગહનપણાવાળી ગુહારૂપ છે, મોહરૂપી મસ્ત હાથીઓને વિંધ્યાચળની તળાટીરૂપ છે, સારાં કર્મરૂપી કમળને રાત્રિરૂપ છે. નઠારાં

કર્મરૂપ પોયણીને ચાંદનીરૂપ છે, દયારૂપ દીપકને વંટોળીઆ વાયુરૂપ છે, વિકારોરૂપી તરંગોની નદીરૂપ છે, ખેદરૂપ વિષને વધારનાર છે, સંકલ્પવિકલ્પરૂપ ધાન્યના ખેતરરૂપ છે, ભયસહિત ખેદ ઉત્પન્ન કરવામાં નાગણીરૂપ છે, વૈરાગ્યરૂપી કોમળ લતાઓને હિમરૂપ છે, કામક્રોધઆદિ ઘડોને રાત્રિરૂપ છે, મેઘધનુષ્યની પેઠે ચચળતાવાળા અનેક રંગોથી મનને હરણ કરનારી છે, ઉપજીને શીઘ્ર જતી રહેનારી તથા જડનો આશ્રય કરનારી છે, ગ્રીષ્મઋતુના મૃગજળના કરતાં પણ વધારે ઠગનારી છે, અકસ્માત્ દુર્દશામાં નાંખખનારી છે, અને ખડ્ગની ધારાની પેઠે ટાઢી, તીક્ષ્ણ તથા તીક્ષ્ણ હૃદયવાળાનો આશ્રય કરનારી છે.

દ્રવ્યાદિમાં રહેલી તૃષ્ણા પાપકર્મથીજ પ્રસન્ન થનારી છે. એ તૃષ્ણા ભૂમિને ખોદાવે છે, રસાયનમાટે પર્વતના હરતાલઆદિ ધાતુઓને બળાવે છે, જડીબુટ્ટીઓ શોધાવે છે, ચપળ ચિત્તવાળા ને પ્રાયશઃ દુર્જનોને ઇચ્છનારા રાજાઓની બહુ યત્નથી સેવા કરાવે છે, અતિ દૂર દેશમા સમુદ્રનું ઉલ્લંઘન કરાવીને મોકલે છે, શ્મશાનમા મંત્રજપમાં રાત્રિઓ ગળાવે છે, યક્ષાદિના સાધનમાં જોડે છે, ધિક્કાર અને અપમાનને સહન કરાવે છે, વિષમદેશની યાત્રાઓ કરાવે છે, ને જાતિકુળનું યોગ્ય અભિમાન ત્યજાવી નીચની અયોગ્ય સેવામાં જોડે છે, આ તૃષ્ણારૂપી બેડી અદ્‌ભુત છે, કે જે બેડી પહેરેલો દેશદેશાંતરોમાં ભમ્યા કરે છે, ને તેનાથી છૂટેલો સ્થિર રહે છે. વિવેકઆદિને ઢાંકી દેવામાં તે અધારી રાતજેવી છે, અને જેનો છેડોજ આવતો નથી એવી તે તૃષ્ણાને લીધેજ ચિત્તરૂપી આકાશમાં કામક્રોધાદિરૂપ ઘૂડપક્ષીઓ ઉડયા કરે છે. અવિવેકરૂપી અંધારાથી ભરપુર અને શૂન્યપણાવાળા ચિત્તરૂપી મોટા અરણ્યમાં આશારૂપી પિશાચણી નાચ્યા કરે છે. મિથ્યાભાષણઆદિરૂપ તરંગોના મોટા શબ્દોવાળી, કપટરૂપ અનેક ઘુમરીઓવાળી, અને એક વિષયમાંથી બીજા વિષય

માં જવારૂપ એક સ્થળમાંથી બીજા સ્થળમાં જનારી તૃષ્ણારૂપ પર્વતમાં વહ્યા કરે છે, અંતકરણરૂપી બપૈયેા એકાગ્રતારૂપી જળનું પાન કરવાસારુ પેાતાની ચંચળતાને રેાકવા તત્પર થાય છે, તેટલામાં જેમ મલિન પ્રચંડ વાયુ ખડના તણખલાને કયાંઇ લઇ જાય તેમ મલિન તૃષ્ણા તેને કાંઇ લઇ જાય છે. જેમ ઉંદર વસ્ત્રને કાપી નાંખે છે, તેમ વૈરાગ્યઆદિ ગુણેા સંપાદન કરવાના ઉત્સાહને તૃષ્ણા કાપી નાંખે છે. તૃશ્ણા કાળી રાત્રિની પેઠે ધીરને પણ બીવરાવે છે, દેખતાને પણ આંધળેા કરી દે છે, અને આનંદવાવાળાને ચણ ખેદયુક્ત કરે છે. તૃષ્ણા કાળી સર્પિણીના જેવી કુટિલ છે, કેામળ સ્પર્શવાળી છે. વિષભરેલી વિષમતાવાળી છે, અને લગાર સ્પર્શ થાય તેાપણ કરડી ખાય છે. જેમ પહાડની ગુંફામાં ઉપજેલી કેાઇ લતા સર્વદા અત્યંત મલિન, કડવી, સંસર્ગ કરનારનું માથું ફેરવી દેનારી, લાંબાં લાંબા ગુંચળાંવાળી, અને બહુ ચિકાશવાળી હેાય છે, તેમ તૃષ્ણા પણ અત્યંત, કડવી, સંસર્ગ કરનારનું માથું ફેરવી દેનારી, લાબાં ધાંબાં ગુંચળાંવાળી, અને બહુ ચિકાશવાળી હેાય છે. તૃષ્ણારૂપી ચંચળ ઢેલ મેાહરૂપ વરસાદનુ આવરણ થાય ત્યારે નાચે છે; અને એ આવરણ મટી જઇને વિવેકરૂપ પ્રકાશ થાય ત્યારે શીતળ થઇ અય છે, તથા કેાઇથી ન પહેાંચી શકાય એવા સ્થાનેામાં નિવાસ કરે છે. હૃદયરૂપ કમળમાં નિવાસ કરનારી તૃષ્ણારૂપ ભમરી ક્ષણમાત્રમાં પાતાળમાં જાય છે, ક્ષણમાત્રમાં આકાશમાં જાય છે, અને ક્ષણમાત્રમાં દિશાએારૂપ વનેામાં ભ્રમણ કરે છે. પશુએાને બાંધવાની લાંબી દેારી જેમ સઘળાં પશુએાનાં ગળાંએાને બાંધી લે છે. તેમ તૃષ્ણાએ સંસારમાં સાભિમાન વ્યવહાર કરનાર સઘળા જીવેાનાં મનને બાંધી લીધેલાં છે. તૃષ્ણા સદ્ગુણરૂપી ધાન્યેાને કરાની વૃષ્ટિરૂપ છે, વિપત્તિરૂપી ધાન્યેાને ફાલત કરવામાં શરદઋતુરૂપ છે, બેાધરૂપ કમળેાને હિમરૂપ

છે, મોહરૂપ અંધકારોને શીતકાળની રાત્રિરૂપ છે, સંસારરૂપ નૃત્યશાળામાં નૃત્ય કરનારી છે, મનરૂપી જંગલની હરિણીરૂપ છે, કામદેવના ગાયનની વીણારૂપ છે, મોહરૂપ હાથીને દૂર નહિ જવા દેવાની સાંકળરૂપ છે, સૃષ્ટિરૂપ વડની વડવાઇરૂપ છે; ને દુઃખરૂપ પોયણીઓને ચાંદનીરૂપ છે. જેમ મોટા અંધારાવાળી રાત મટે ત્યારે રાક્ષસોની નિવૃત્તિ થાય છે, તેમ ઘાટા મોહવાળી તૃષ્ણા મટે ત્યારે સર્વ પરિશ્રમ નિવૃત્ત થાય છે. જ્યાંસુધી તૃષ્ણારૂપ વિષમય વિષૂચિકા (કૉલેરા) મટે નહિ ત્યાંસુધી લોકો મુંઝાયા કરે છે, સારી વાતો કરી શકતા નથી, અને મનમાં સંભ્રમિત રહે છે. તૃષ્ણા મેરૂપર્વતવા જેવી દૃઢતાવાળાને, મહાવિચક્ષણને, શૂરને અને કોઇ વસ્તુને ગ્રહણ નહિ કરવાના નિયમવાળા ઉત્તમ જનને પણ આંખ વીંચીએ એટલી વારમાં તણખલાજેવો કરી નાંખે છે. કોઇથી કપાય નહિ એવી તૃષ્ણાને પણ ચોટી નિર્મળ બુદ્ધિવાળા પુરુષો વિવેકરૂપ નિર્મળ ખડ્ગથી કાપી નાંખે છે.

પુત્ર પણ વાસ્તવિકરીતે જોઇએ તો બહુધા માવાપિતાને દુઃખ આપનાર પુત્રની અપ્રાપ્તિના સમયમાં મંત્ર, યંત્ર ને પીપલપૂજનઆદિ પ્રયત્નોવડે માતપિતાને અનેક ક્લેશ થાય છે. જેમ જેને હડકવા થયો હોય કિંવા જેના હાથમાં કીડા પડયા હોય એવું શ્વાસ દુઃખને લીધે જ્યાં ત્યાં દોડયા કરે છે, તેમ પુત્રની અપ્રાપ્તિના કાળમાં માતપિતા માંત્રિકો, જોષીઓ, ભુવાઓ, વૈદો. જોગીઓ .ને જતિઓઆદિની પાસે પુત્રપ્રાપ્તિના સ્વાર્થમાટે દોડયા કરે છે, ને તેમને રાંક થઇને કરગરે છે. નવી નવી ક્ષણિક શ્રદ્ધાઓ બાંધે છે, ને ત્યજે છે, તથા અયોગ્ય કાર્યમાં પણ પુત્રપ્રાપ્તિમાટે પ્રવૃત્તિ કરે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી ગર્ભપાતની ચિંતા નિરંતર દુઃખ આપ્યા કરે છે. ગર્ભપાત ન થતાં જો પ્રસવકાળની પ્રાપ્તિ સમીપ આવે તો પુત્ર આવશે કે પુત્રી આવશે એ વાત ચિંતા હૃદયને બાળવા માંડે છે.

પ્રસવકાળમાં માતાને અત્યંત પીડા થાય છે. જન્મકાળે જો કોઇ નઠારો ગ્રહ આવ્યો હોય તો તેની પીડા માતપિતાને થયા કરે છે. દાંત ઊગવા ને શીતળા નીકળવા ઇત્યાદિ રોગો પુત્રને થાય ત્યારે માતપિતાના જીવને બહુ ઉચાટ થાય છે. કુમારઅવસ્થામાં પુત્રના મૂર્ખપણાથી ને પછી અવિદ્વાન્‌પણાથી દુઃખ થાય છે. કદાચ વિદ્વાન્ થાય તો તેના વિવાહ માટે ખેદ થાય છે વિવાહ થયા છતાં પણ પુત્ર જો વ્યભિચારી હોય તો તેવિષેનું દુઃખ થયા કરે છે, અને કુકુંબવાળો થવાથી દરિદ્રી થાય તો તે પણ કલેશનું કારણ થાય છે, તેમજ જો ધનવાન્ કિંવા કમાઉ થઇને તે મરણ પામે તો માતાપતાના દૂઃખનો પાર રહેતો નથી. આવી રીતે પુત્ર સર્વદા દુઃખરૂપ છે.

ગૃહ, ક્ષેત્ર, ઉપવન, પુષ્પવાટિકા, નાનાપ્રકારનાં વાહનો, તથા નાનાપ્રકારના વસ્ત્રાલંકારો એ સર્વ પદાર્થો પણ હાનિવૃદ્ધિદ્વારા પોતાનામા મમતા રાખનારને હર્ષશોક ઉપજાવનારા છે, માટે તેઓ દુઃખરૂપજ છે.

આયુષ અત્યંત ચંચળ છે બાલ્યાવસ્થા મોહમાંજ જતી રહે છે, જુવાની ઘણા વેગથી ચાલી જાય છે સંબંધિજનો બંધનરૂપ છે, મનુષ્યો વિષયની ચિંતામાં ઘેરાયેલા છે, વિષય ભોગો રોગજેવા છે, તૃષ્ણાઓ મૃગજળજેવી છે, અંતઃકરણ અને ઇંદ્રિયો શત્રુપણું કરે છે, મનના વિલાસો સ્ત્રી અને દ્રવ્યમાંજ લાગ્યા કરે છે, ઇચ્છાઓ કેવળ વિષયોનીજ થાય છે, જે સાચું છે તે મિથ્યારૂપ સમજાયા કરે છે, પદાર્થો ક્ષણભંગુર તથા વિનાશ પામવાના સ્વભાવવાળા છે, સદ્વિચાર રજોગુણથી હણાઈ જાય છે, વારવાર પાપકર્મ મનમાં આવ્યા કરે છે, મરણ આવવાને તત્પર રહે છે, શરીરમાં આવેલી વૃદ્ધાવસ્થા બહુ દુઃખ દેનારી જણાય છે, કોઇ મનુષ્યનું સુખ અવિચળ જોવામાં આવતું નથી, ને સર્વ પદાર્થો જવાઆવવાના સ્વભાવવાળા તથા માત્ર ઉપરથીજ રમણીય જણાનારા છે, તો આવા સંસારમાં પ્રાણીઓને બહારના વિષયોથી સ્થાયી સુખ કયાંથી મળે?

ભૂતાકાશ નાશ પામે છે, ભુવનોનો ક્ષય થાય છે, પૃથ્વીનો પ્રલય થાય છે, સમુદ્રો સૂકાઈ જાય છે, તારાઓ

વિંખાઇ જાય છે, ચંદ્ર શૂન્ય થઇ જાય છે, સૂર્ય ખંડિત થઇ જાય છે, ધ્રુવ અધ્રુવ થાય છે, વાયુ સત્તાવિનાનો થઇ જાય છે, અગ્નિ અભાવને પામે છે, સિદ્ધલોકો નાશ પામે છે, દાનવો ચિરાઇ જાય છે, દેવતાઓ માર્યા જાય છે, યમ પણ કાળને આધીન થાય છે, ઈંદ્ર હણાઈ જાય છે, બ્રહ્મા સમાપ્ત થાય છે, વિષ્ણુ હરાઇ જાય છે, ને રુદ્ર પણ અભાવને પામે છે, તો માણુસના શરીરની સ્થિતિનો વિશ્વાસ કયાંથી હોય ?

આ સઘળું સ્થાવરજંગમ જગત્ સ્વપ્નમાં મળેલી સભાના જેવું અસ્થિર છે સૂકાયેલા સમુદ્રજેવો મોટો ખાડો કાળે કરીને વાદળાંઓથી વિંટાયેલો મોટો પહાડ થઇ જાય છે. મોટા મોટા પર્વતો કાળે કરીને પૃથ્વીની સમાન થઇ જાય છે, કિંવા સમુદ્રના તળીઆરૂપ થઇ જાય છે. મોટાં મોટાં નગરો ઉજડ થઇ જાય છે, ને ઉજડ પ્રદેશોમાં ભવ્ય નગરો વસવા માડે છે. સુંદર લતાઓ, વનસ્પતિ અને વૃક્ષોવાળાં વનો દિવસો જતા વૃક્ષ અને જળવિનાની પૃથ્વીરૂપ થઈ જાય છે, અને સ્થળ જળાશયરૂપ થઇ જાય છે. જ્યાં ભયંકર વન જોવામા આવતું હોય કિવા સમુદ્રના મોટા મોટા તરગો જોવામાં આવતા હોય ત્યા કાળે કરીને મોટાં મોટા નગરો વસેલાં જોવામાં આવે છે. જે સુદર શરીર આજે રેશમી વસ્ત્રોથી, પુષ્પમાળાઓથી, ચદનોથી ને રત્નજડિત સુવર્ણના અલંકારોથી શણગારાયું હોય તેજ શરીર કેટલે કાળે નગ્ન, દૂરના ખાડામા પડેલું, તથા વિંખાએલું જોવામા આવે છે, કિંવા ભસ્મનો ઢગલો થયેલું જોવામાં આવે છે. બાલ્યાવસ્થા, જુવાની, શરીર અને પદાર્થોના સમૂહો અનિત્ય છે, અને તેઓ તરગોની પેઠે નિરંતર એક સ્વભાવને પ્રાપ્ત થયા કરે છે. જેમ ઓવાળનાં લાકડાંઓનો સમૂહ તરંગોથી ફેરફાર પામ્યા કરે છે, તેમ આ પ્રાણીઓનો સમૂહ કર્મોની ગતિથી નિરંતર ફેરફાર પામ્યા કરે છે. જીવન ઘણા વાયુમાં રહેલી નાના દીપકની શિખાજેવું ચપળ છે, અને સર્વ પદાર્થોની શોભા વીજળીના ઝબકારાજેવી છે, તે દિવસો, તે વૃદ્ધો, તે સંપત્તિઓ અને

તે ક્રિયાઓ એ સઘળું જેમ માત્ર સ્મરણમાંજ રહેલ છે, તેમ વર્તમાનકાળનાં મનુષ્યઆદિ પણ થોડા કાળમાં લોકોના સ્મરણમાંજ રહેશે. માતા અન્ય જન્મમાં સ્ત્રીના જન્મને પણ પામે છે, ને સ્ત્રી અન્ય જન્મમાં માતા પણ થાય છે. પુત્ર એ પિતા અને પિતા એ પુત્ર જન્માંતરમાં થાય છે. જન્માંતરે સ્વામી દાસ થાય છે, ને દાસ સ્વામી થાય છે. માણસો પશુઓનો જન્મ પામે છે, ને પશુઓ માણસોનો જન્મ પામે છે, અને દેવતાઓ પક્ષી કિંવા કીટના જન્મને પામે છે, માટે આ સંસારમાં સર્વ સ્થિતિઓ અસ્થિર છે, મનુષ્યો ક્ષણમાત્રમા ઐશ્વર્યને, ક્ષણમાત્રમાં દરિદ્રપણાને. ક્ષણમાત્રમાં સ્વસ્થપણાને, અને ક્ષણમાત્રમા રોગિપણાને પ્રાપ્ત થાય છે. થોડા દિવસ જુવાનીની શોભા રહે છે, અને થોડા દિવસમાં વળી વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આવી રીતે દેહમા પણ એકરૂપતા નથી, ત્યારે બહારની વસ્તુઓમાં એકરૂપતા રહેવાનો શો વિશ્વાસ રાખવો? આ સંસારમાં જેનો ફેરફાર થતો નથી એવી કોઇ વસ્તુ જોવામાં આવતી નથી, જન્મવું, વધવું, રૂપાંતરની પ્રાપ્તિ, ઘટવું અને નાશ થવો એ પાંચ વિકારો રાત્રિદિવસની પેઠે પ્રાણીઓને નિરંતર લાગુ પડયા કરે છે, સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, ગૃહ, બાંધવો, દાસો, મિત્રો અને વૈભવો એ સર્વ મૃત્યુરૂપી રાક્ષસનું સ્મરણ ન થયું હોય ત્યાંસુધી સારા લાગે છે, પણ મૃત્યુના ભયથી ડરેલાને તે રસવિનાના લાગે છે.

સંમોહ, (અવિવેક,) ભય, વિષાદ, નિદ્રા, આલસ્ય, પ્રમાદ, (અવશ્યના કર્તવ્યમાં અસાવધાનતા,) શોક, ભૂખ, તરષ, કૃપણતા, ક્રોધ, નાસ્તિકતા, અજ્ઞાન, મત્સર, નિષ્ઠુરતા, નિર્લજ્જતા, અનવસ્થિતસ્વભાવ, ઉદ્ધતપણું, વિષમતા, અપ્રાપ્ય પદાર્થની તૃષ્ણા, મમતા, રાગ, લોભ, હિંસા, પ્રીતિ, ષ, ઇર્ષ્યા, અસૂયા, નિરર્થક ચાંચલ્ય. અગાંભીર્ય, વ્યગ્રપણું, જિગીષા, (ધનવિદ્યાવડે અન્યને જિતવાની ઇચ્છા,) અર્થોપાર્જન, મિત્રાનુગ્રહણ ને ગૃહાશ્રમનો ઉત્સાહ ઇત્યાદિ રાજસતામસવૃત્તિઓથી સંસારી જીવોનાં ચિત્ત ઘેરાયેલાં રહે છે. એ રાજસતામસવૃત્તિઓને નિયમમાં લાવી આરં-

ભમાં સાત્ત્વિક ને પછી શુદ્ધસાત્ત્વિકવૃત્તિઓને પુષ્ટ કરી જાણવાયોગ્યને જાણી તથા પ્રાપ્ત કરવાયોગ્યને પ્રાપ્ત કરી કૃતાર્થ થવું એજ સમજુ જીવોનું કર્તવ્ય છે, પણ અનંત પુણ્યોના પરિપાકથી પ્રાપ્ત થયેલ મનુષ્યશરીર શ્વાનશૂકરના દેહમાં સુલભતાથી પ્રાપ્ત એવા વિષયસેવનમાંજ વ્યતીત કરવું એ યોગ્ય નથી.

આ અસાર સંસારમાં મોક્ષના વાસ્તે તથા સઘળા મનોગત અભિષ્ટ સિદ્ધિ આપનારા યોગવિષયોમા જે હઠવિદ્યા છે તે હઠવિદ્યાને લોકહિતાર્થ સાક્ષાત્ **શિવજીએ પાર્વતીજી**ના પ્રતિ **મહાકાળયોગશાસ્ત્ર**માં કહી બતાવી છે. આ હઠવિદ્યાનું સેવન કરવાથી બ્રહ્મા બ્રહ્મપદને પામ્યા છે, શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ ગીતામાં અર્જુનને અને **શ્રીમદ્ભાગવત**માં **ઓદ્ધવને** આ વિદ્યા ઉપદેશી છે. વિશેષે કરી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ, નારદ, યાજ્ઞવલ્કય એઓએ આ હઠવિદ્યાનું સેવન કરેલું છે મત્સ્યેન્દ્રનાથ અને ગોરખ નાથે પ્રથમ શ્રી**શિવજી**દ્વારા હઠયોગ શ્રવણ કર્યો તત્પશ્ચાત્ આ હઠયોગ **ગોરખનાથજી**ની કૃપાદ્વારા **સ્વાત્મારામયોગેન્દ્રે** સર્વ મુમુક્ષુઓની મોક્ષપ્રાપ્તિ વાસ્તે 'હઠયોગપ્રદીપિકા' નામથી ચાર ઉપદેશમા લખેલો છે ત્યા પ્રથમ ઉપદેશમા યમ નિયમ સહિત હઠનું પ્રથમાગ આસન, દ્વિતીયોપદેશમા પ્રાણાયામપ્રકરણ, તૃતીયોપદેશમા મુદ્રા પ્રકરણ, ચતુર્થ ઉપદેશમાં પ્રત્યાહાર આદિરૂપ સમાધિક્રમ વર્ણન કર્યો છે. આ ગ્રથની ગુજર્જરોના કલ્યાણ વાસ્તે મેં વિસ્તારીને ટીકા લખી છે જયા પ્રસગવશાત્ બીજી અનેક બાબતોનું સ્પષ્ટીકરણ કરવા ઉપરાત પ્રક્રિયાત્મક વર્ણન કરેલું છે.

આ ગ્રંથ વિસ્તારવામાં મને વિશેષે કરી મહાશય નથુરામ શર્માના ગ્રથોનું બહુ વિશેષ પ્રમાણ ઉપયોગી જણાયું છે જેથી આ સ્થળમાં તે પરમ ગુરૂવર્યનો હું અંતકરણપૂર્વક ઉપકાર માની ગ્રંથમાં સંભવિત દોષોને માટે વાચક વર્ગની ક્ષમા માગું છું.

લી. સંતજનોનો અનુરાગી.

વેદાન્ત કવિ હીરાલાલ જાદવરાય બુચ

श्री हठयोगप्रदीपिकानी विषयानुक्रमणिका.

પ્રથમોપદેશ ૧.

	વિષય.	શ્લોક.	પૃષ્ઠ.
૧	મંગલમ્	૧	૧
૨	ગુરૂનમસ્કાર મંગલ	૨	૩
૩	હઠયોગથી રાજયોગની સિદ્ધિ	૩	૪
૪	જ્ઞાનની સપ્ત ભૂમિકા	,,	૪
૫	હઠવિદ્યાની પ્રશંસા.	૪	૬
૬	મહાસિદ્ધોના નામ.	૫	૮
૭	યોગિઓનો આધાર હઠ	૧૦	૧૧
૮	હઠવિદ્યાનુ ગોપ્યત્વ.	૧૧	૧૪
૯	હઠાભ્યાસનો યોગ્યદેશ	૧૨	૧૪
૧૦	મઠના લક્ષણ	૧૩	૧૭
૧૧	મઠમા કર્ત્તવ્યકર્મ.	૧૪	૨૦
૧૨	યોગાભ્યાસનાં નાશકર્ત્તા.	૧૫	૨૨
૧૩	યોગસિદ્ધિના કર્તા.	૧૬	૨૪
૧૪	યમ નિયમ.	૧૨	૨૬
૧૫	આસનપ્રકરણ.	૧૭	૨૭
૧૬	સ્વસ્તિકાસન.	૧૯	૨૯
૧૭	ગોમુખાસન.	૨૦	૨૯
૧૮	વીરાસન.	૨૧	૩૦
૧૯	કૂર્માસન	૨૨	૩૦
૨૦	કુક્કુટાસન	૨૩	૩૦
૨૧	ઉત્તાન કૂર્માસન	૨૪	૩૦
૨૨	ધનુરાસન	૨૫	૩૧
૨૩	મત્સ્યેન્દ્રાસન	૨૬	૩૧
૨૪	મત્સ્યેન્દ્રાસનનું ફલ.	૨૭	૩૨
૨૫	પશ્ચિમતાનાસન	૨૮	૩૨

૨૬	પશ્ચિમતાનાસનનું ફલ....	૨૯	૩૨
૨૭	મયૂરાસન	૩૦	૩૩
૨૮	મયૂરાસનના ગુણ	૩૧	૩૩
૨૯	પ્રયોજન સહિત શવાસન	૩૨	૩૪
૩૦	સિદ્ધાસનાદિ ચાર આસનોની શ્રેષ્ઠતા	૩૩	૩૪
૩૧	ચાર આસનોનાં નામ અને સિદ્ધાસનની શ્રેષ્ઠતા	૩૪	૩૫
૩૨	સિદ્ધાસન	૩૫	૩૫
૩૩	મતાંતરનુ સિદ્ધાસન	૩૬	૩૬
૩૪	સિદ્ધાસનનાં પર્યાય નામ.	૩૭	૩૬
૩૫	સિદ્ધાસનની પ્રશંસા	૩૪–૪૩	૩૫થી૪૧
૩૬	પદ્માસન.	૪૪	૪૧
૩૭	મત્સ્યેન્દ્રનાથે માનેલું પદ્માસન	૪૫	૪૨
૩૮	સિહાસન	૫૦	૪૫
૩૯	ભદ્રાસન.	૫૩	૪૬
૪૦	હઠાભ્યાસનો ક્રમ	૫૬	૪૭
૪૧	યોગીઓનો મિતાહાર...	૫૮	૪૮
૪૨	યોગીઓને અપથ્ય.	૫૯	૪૯
૪૩	યોગીઓને પથ્ય.	૬૨	૫૨
૪૪	યોગીઓને ભોજનનો નિયમ	૬૩	૫૨
૪૫	અભ્યાસથી સિદ્ધિ.	૬૪	૫૩
૪૬	યોગાગ અનુષ્ઠાનની અવધિ	૬૭	૫૪

દ્વિતીયોપદેશઃ ૨.

૪૭	પ્રાણાયામપ્રકરણ	૧	૮૩
૪૮	પ્રાણાયામ પ્રયોજન	૨	૮૩
૪૯	મલશુદ્ધિથી હઠયોગની સિદ્ધિ.	૪	૮૫
૫૦	મલશુદ્ધિ કરનારો પ્રાણાયામ	૬	૮૬
૫૧	મલશોધક પ્રાણાયામના પ્રકાર.	૭	૮૬
૫૨	પ્રાણાયામમાં વિશેષતા...	૯	૮૭
૫૩	પ્રાણાયામનુ અવાંતર ફલ	૧૦	૮૮
૫૪	પ્રાણાયામના અભ્યાસનો કાલ અને અવધિ	૧૧	૮૮

૫૫ ઉત્તમ મધ્યમ કનિષ્ઠ પ્રાણાયામ ... ૧૨ ... ૮૯
૫૬ પ્રાણયામથી પ્રસ્વેદ થવામાં વિશેષતા. ૧૩ ... ૯૪
૫૭ અભ્યાસકાલમાં દુગ્ધાદિ નિયમ. ... ૧૪ ... ૯૪
૫૮ પ્રાણવાયુને હળવે હળવે વશ કરવેા. ૧૫ ... ૯૪
૫૯ યુક્તાયુક્ત પ્રાણાયામેાનાં ફલ... ... ૧૬ ... ૯૪
૬૦ નાડી શુદ્ધિનાં લક્ષણ ... .. . ૧૯ ... ૯૫
૬૧ મેદના અધિક હેાવામાં ઉપાય. ... ૨૧ ... ૯૬
૬૨ ધૌતિ આદિ ષટ્કર્મ ... . ૨૨ ... ૯૬
૬૩ ષટ્કર્મોનુ ફલ . ... ૨૩ ... ૯૬
૬૪ ધૌતિ કર્મફલ સહિત... ... . ૨૪ ... ૯૭
૬૫ બસ્તિ કર્મ ગુણસહિત ... . . ૨૬ ... ૯૭
૬૬ નેતિકર્મ ગુણ સહિત.... .. ... ૨૯ ... ૯૯
૬૭ ત્રાટક કર્મ ગુણ સહિત. ... ... ૩૧ ... ૧૦૧
૬૮ નૌલિકર્મ ગુણ સહિત. . .. ૩૩ ... ૧૦૧
૬૯ કપાલ ભાતિ કર્મ ગુણ સહિત ... ૩૫ ... ૧૦૨
૭૦ પ્રાણાયામનાં ઉપકારી ષટ્ કર્મ. .. ૩૬ ... ૧૦૨
૭૧ મતાંતરમાં ષટ્ કર્મ અસમત. ... ૩૭ .. ૧૦૩
૭૨ ગજકરણી .. .. ૩૮ ... ૧૦૩
૭૩ પ્રાણાયામના અભ્યાસની આવશ્યકતા. ૩૯ ... ૧૦૩
૭૪ વાયુ આદિની અનુકૂલતામા કાલ નિર્ણયતા ૪૦ ... ૧૦૪
૭૫ નાડીચક્રનાં શેાધનથી ... ... ૪૧ ... ૧૦૪
સુખપૂર્વક વાયુનેા પ્રવેશ.
૭૬ મનેાન્મની અવસ્થાનુ લક્ષણ, ... ૪૨ ... ૧૦૪
૭૭ નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામેાનું
મુખ્ય ફલ. ... ... ૪૩ .. ૧૦૫
૭૮ કુંભકના પ્રકારેા. ... ... ૪૪ ... ૧૦૫
૭૯ સર્વ કુંભકેાની સાધારણ યુક્તિ. ... ૪૫ ... ૧૦૫
૮૦ સૂર્યભેદન ગુણસહિત. ... ... ૪૮ ... ૧૦૮
૮૧ યેાગાભ્યાસક્રમ. ... ... ૪૮ ... ૧૦૮
૮૨ ઉજ્જાયી. ... ... ૫૨ ... ૧૧૫
૮૩ સીતત્કારી કુંભક ... ... ૫૪ ... ૧૧૬
૮૪ શીતળી ગુણસહિત. ... ... ૫૭ ... ૧૧૭
૮૫ ભસ્રિકા પદ્માસન સહિત. ... ... ૫૯ ... ૧૧૭

૮૬	ભ્રામરી કુંભક.	૬૮	...	૧૨૧
૮૭	મૂર્છા કુંભક.	૬૯	...	૧૨૨
૮૮	પ્લાવિની કુંભક.	૭૦	...	૧૨૨
૮૯	પ્રાણાયામના ભેદ.	૭૨	...	૧૨૫
૯૦	હઠાભ્યાસથી રાજયેાગની પ્રાપ્તિનેા પ્રકાર.	૭૭	...	૧૨૭
૯૧	શ્રીહઠયેાગસિદ્ધિનું લક્ષણ.	૭૮	...	૧૨૮

તૃતીયેાપદેશ ૩

૯૨	કુંડલીનેા સર્વ યેાગનેા આશ્રય ...	૧	...	૧૯૫
૯૩	કુંડલીના બેાધનું ફલ.	૨	...	૧૯૫
૯૪	સુષુમ્નાનાં પર્યાયવાચક નામ. ...	૪	...	૧૯૬
૯૫	દશ મહામુદ્રા	૬	...	૧૯૬
૯૬	મહામુદ્રાઓનુ ફલ.	૮	...	૧૯૭
૯૭	અષ્ટસિદ્ધિઓના અર્થ	,,	...	૧૯૭
૯૮	મહામુદ્રા.	૧૦	...	૧૯૮
૯૯	મહામુદ્રાના અભ્યાસનેા ક્રમ. ...	૧૫	...	૨૦૦
૧૦૦	મહામુદ્રાના ગુણ.	૧૬	...	૨૦૦
૧૦૧	મહાબંધ.	૧૯	..	૨૦૪
૧૦૨	મહાવેધ	૨૬	...	૨૦૭
૧૦૩	એ ત્રણે મુદ્રાઓનાં પૃથક્ સાધન વિશેષ....	૩૧	...	૨૦૯
૧૦૪	સ્વરુપ લક્ષણુ સહિત ખેચરી	૩૨	...	૨૧૦
૧૦૫	ખેચરી સાધન	૩૪	...	૨૧૧
૧૦૬	ખેચરીના ગુણ, ...	૩૮	...	૨૧૨
૧૦૭	ગેામાસ ને અમરવારુણીના અર્થ. ...	૪૮	...	૨૧૬
૧૦૮	અર્થ સહિત ઉડિયાનબંધ.	૫૫	...	૨૨૫
૧૦૯	મૂળબંધ.	૬૧	...	૨૨૭
૧૧૦	મતાંતરનેા મૂળબંધ	૬૩	...	૨૨૮
૧૧૧	મૂળબંધના ગુણ	૬૪	...	૨૨૮
૧૧૨	જાલંધર બંધ.	૭૦	...	૨૩૨

૧૧૩ જાલધર પદનો અર્થ....	... ...	૭૧ ...	૨૩૨
૧૧૪ જાલધરનો ગુણ	... ...	૭૨ ...	૨૩૩
૧૧૫ ત્રણે બ ધોનો ઉપયોગ....	... ...	૭૪ ...	૨૩૪
૧૧૬ દેહનુ જરાકણુ.	... .	૭૭ ...	૨૩૪
૧૧૭ ગુણસહિત વિપરીતકરણી.	... ...	૭૯ ...	૨૩૫
૧૧૮ ફલસહિત વજ્રોલી.	... .	૮૩ ...	૨૩૮
૧૧૯ વજ્રોલીના અભ્યાસમા ઉત્તર સાધન	...	૮૭ ...	૨૪૦
૧૨૦ વજ્રોલીના ગુણ.	... ...	૮૮ ...	૨૪૦
૧૨૧ સહજોલી	... .	૯૨ ...	૨૪૨
૧૨૨ અમરોલી.	... ...	૯૬ ...	૨૪૩
૧૨૩ સ્ત્રીઓનુ વજ્રોલી સાધન	... ...	૯૯ ...	૨૪૫
૧૨૪ સ્ત્રીઓનુ વજ્રોલીનુ ફળ	... ..	૧૦૦ ...	૨૪૫
૧૨૫ કુડલી વડે મોક્ષદ્વારનુ વિભેદન	...	૧૦૪ ...	૨૪૭
૧૨૬ શક્તિચાલન મુદ્રા	... ...	૧૧૧ ..	૨૪૯
૧૨૭ કદનુ સ્થાનસ્વરુપ.	... ...	૧૧૩ .	૨૫૦
૧૨૮ રાજયોગવિના આસનાદિક વ્યર્થ	...	૧૨૬ ...	૨૫૧
૧૨૯ મુદ્રાના ઉપદેષ્ટા ગુરૂની પ્રશસા.	...	૧૨૯ ...	૨૫૨

—ચતુર્થોપદેશઃ ૪

૧૩૦. મગલાચરણુ.	... ...	૧ ...	૩૪૯
૧૩૧ સમાધિક્રમ	... ...	૨ ...	૩૫૦
૧૩૨ સમાધિ પર્યાયયાચક....	... ...	૩—૪ ...	૩૫૧
૧૩૩ રાજયોગની પ્રશસા. ...	... ...	૮ ...	૩૫૨
૧૩૪ સમાધિ સિદ્ધિમાં અમરોલ્યાદિ સિદ્ધિ. ...	... ...	૧૪ ...	
૨૩૫ હઠાભ્યાસવિના જ્ઞાનને મોક્ષની સિદ્ધિ નહીં....	... ...	૧૫ ...	૩૫૫ ૩૫૬
૧૩૬ પ્રાણુ અને મનની લય રીતિ.	...	૧૬ ...	૩૭૫
૧૩૭ પ્રાણુના લયમાં કાલનો લય. ...	..;	૧૭ ...	૩૭૬
૧૩૮ લયનું સ્વરુપ.	... ...	૩૪ ...	૩૮૫
૧૨૯ શાંભવી મુદ્રા ...	... ...	૩૬ ...	૩૮૫

૧૪૦	ઉન્મની મુદ્રા.	૩૯ ...	૩૮૮
૧૪૧	ઉન્મની વિના તરવાનો અન્ય ઉપાય નથી, ...	૪૦ ...	૩૮૮
૧૪૨	ઉન્મની ભાવનાને કાલના નિયમનો અભાવ	૪૨ ...	૩૯૦
૧૪૩	ખેચરી મુદ્રા.	૪૩ ...	૩૯૧
૧૪૪	મનના લયથી દ્વૈતનો પણ લય છે....	૬૦ ...	૩૯૮
૧૪૫	નાદાનુસંધાનરુપ મુખ્યોપાય. ...	૬૬ ...	૪૦૦
૧૪૬	શાંભવી મુદ્રાવડે નાદાનુસંધાન. ...	૬૭ ...	૪૦૧
૧૪૭	પરાઙ્ મુખી મુદ્રાથી નાદાનુસંધાન. ...	૬૮ ...	૪૦૧
૧૪૮	નાદની ચાર અવસ્થા.	૬૯ ...	૪૦૨
૧૪૯	આરંભાવસ્થા.	૭૦ ...	૪૦૨
૧૫૦	ઘટાવસ્થા.	૭૨ ...	૪૦૩
૧૫૧	પરિચયાવસ્થા	૭૪ ...	૪૦૪
૧૫૨	નિષ્પત્તિ અવસ્થા.	૭૬ ...	૪૦૫
૧૫૩	પ્રત્યાહારાદિ ક્રમવડે સમાધિ.... ...	૮૨ ...	૪૦૮
૧૫૪	નાના પ્રકારના નાદ.	૮૫ ...	૪૦૮
૧૫૫	ઉન્મની અવસ્થામા યેાગીની સ્થીતિ.	૧૦૬ ...	૪૧૭
૧૫૬	યેાગીઓનેજ જ્ઞાન પ્રાપ્તિ.	૧૧૪ ...	૪૨૧

શ્રી હઠયેાગપ્રદીપિકાની વિષયાનુક્રમણિકા,

—સમાપ્ત.—



स्वानुभव

शिखरिणी.

હતો હુ તો હીરો, ગરીબ સરખો દાસ હરનો,
હવે થયો એ મારો, હર પણુ મમાધીન સરખો;
વૃથા છાયા દીસે દરપણુ વિષે જેમ નિજની
હિરો સાચો, હું છુ, મમવિણુ નથી વસ્તુજ કશી.

भजन.

મને તો આત્મા એકજ ભાસે, મને તો આત્મા એકજ ભાસે.
ભાવરૂપથી ભવગણુમા એ ભગવત્ તેજ પ્રકાશે,
હુમા તુમા તેમાં સૌમા, બહુમાં બહુધા ભાસે.— મને૦
નામરૂપ એ નાશવત છે, મિથ્યા માત્રજ ભાસે
માટી સાચી જેમ એક છે, તેમજ આત્મા ભાસે— મને૦
નસનસમાં નિગમેશ્વર ન્યારો, વ્યાપક એક વિકાસે.
નામ જૂજવા રૂપ એક એ, અંદર બહાર પ્રકાશે— મને૦
બ્રહ્મરૂપથી વેદાન્તોમા, એને જ્ઞાની ગાશે.
યોગશાસ્ત્રમાં ઇશ્વર નામે. આત્મા એજ વદાશે— મને૦
કર્મ જૈમિની મતમાં માન્યો, સૂર્ય સૈાર સૈા ગાશે
શિવ નામેથી શૈવો ભજતા, વિષ્ણુ વૈષ્ણવો ગાશે—મને૦
અર્હન્ બુદ્ધ, ઇશુ ઇત્યાદિ, મત મતમાંજ મનાશે.
ઉપાધિ ભેદે નોખો નોખો, આત્મા એજ ભજાશે— મને૦
સાંખ્ય યોગ વેદાન્ત ન્યાય કે, વૈશેષિકના વાદે;
કર્મ ધર્મના ધરતી પરના, સંપ્રદાયના સાદે,
વખણાયોજ યથા વિવેકે, વિભુ આત્માજ પ્રકાશે;
અસ્તિ ભાતિને પ્રિય સ્વરૂપે, સ્વાત્મારામ વિલાસે.— મને
ભક્તિ ભાવમાં ફળરૂપે એ, ચેતન એક જણાશે;
જ્ઞાનદષ્ટિથી જોતાં એનો, અનુભવ માત્રે થાશે.— મને
હરિહર બ્રહ્મારૂપ આતમા, હૈયામાં પરખાશે,
સર્વ રૂપથી સર્વ સ્થાનમાં, એ અધિષ્ઠાન પ્રકાશે.— મને
કર્મ તંત્રમાં કર્મઠ જનનું, દૈવત પણુ એ થાશે;

તર્કજાળના ઝગડામા પણ, સ્વાત્મા સત્ય પ્રકાશે.— મને
બિબ એકલુ સત્યરૂપ છે, છાયા મિથ્યા ભાસે,
આત્મ બીબમાં મિથ્યા સરખી, ઘટપટ રચના થાસે--મને
દહન પવન નભ અનળ જળમા, એ જગદીશ્વર જાશે;
એજ એજ ને એક એજ છે, નિરતિશય નિત્ય પ્રકાશે –મને
દેહ ગેહ ને નેહ સ્નેહમાં, સર્વ તત્ત્વમા ભાસે,
સ્વય પકાશના હીરેા સઘળે, ગીત ગવાશે ગાશે.— મને

શાર્દૂલ.

લક્ષ્યે છે ષટ્ દર્શનેા પદતણી, સેાપાનપંક્તિ સમા,
પ્રજ્ઞા વૈભવ ત્યા ક્રમેજ વધતાં, ચેાંટાય નિર્દ્વંદ્વમાં.
આત્મા અસ્તિરૂપે સદા અનુભવે, આત્મા નિજાનદને
સત્યં જ્ઞાન અનંત બ્રહ્મ અળગી, સત્તા હિરેા શુ બને !

વેદાન્ત કવિ.



॥ श्री सद्गुरुर्विजयतेतराम् ॥

॥ श्रीहठयोगप्रदीपिका ॥

॥ गुर्जर भाषा टीका विवेचन समेता ॥

प्रथमोपदेशः १

श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै ।
येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ॥
विभ्राजते प्रोन्नतराजयोग-
मारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ १ ॥

ભાવાર્થ—જે હઠયોગવિદ્યા અતિ ઉન્નત રાજયોગમાં ચડવાની ઇચ્છાવાળાને અધિરોહિણી નામ નિસરણી સમાન વિશેષે કરી પ્રકાશીત છે તે હઠયોગવિદ્યા જેના વડે કરીને ઉપદેશાયેલી છે તેવા શ્રી આદિનાથ પરમેશ્વરને નમસ્કાર હો. ॥ ૧ ॥

विवेचन.

મોક્ષની ઇચ્છાવાળા મુમુક્ષુ જનોનાં કલ્યાણાર્થે રાજયોગદ્વારા મોક્ષ છે ફળ જેનું તેવી **હઠયોગ પ્રદીપિકાના** રચનારા પરમ દયાળુ **સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્ર** સ્વગ્રંથમા વિઘ્નની નિવૃત્તિ વાસ્તે **હઠયોગ**

રૂપ પ્રવૃત્તિના કર્ત્તા જે શ્રીમાન્ **આદિનાથજી** (શિવ) છે તેને નમસ્કાર રૂપ મંગલનો ગ્રંથારંભમાં પ્રારંભ કરે છે કે, જે **આદિનાથ** અર્થાત્ સનાતન સ્વામી **શિવજી** છે તેને નમસ્કાર હો અથવા શ્રી શબ્દ છે આદિમાં જેના એવા જે નાથ (વિષ્ણુ) અથવા શ્રી નામ લક્ષ્મીથી યુક્ત નાથ (વિષ્ણુ) છે તેને નમસ્કાર હો. કદાચિત્ એમ કહે કે, **શ્રી आदिनाथाय** એ પદમાં શ્રી શબ્દના ईકારનો આ સૂત્રથી यકાર કેમ નથી થતો તો તે કથન ઠીક નથી કારણ કે છંદના જ્ઞાતા ઓનો એ સંપ્રદાય છે કે, ભલે **माष**ના સ્થાનમાં **मष** પદ પણ લખવામાં આવે પરન્તુ છંદનો ભંગ ન કરવામાં આવે અને ઉચ્ચારણ કરવામાં પણ સુગમતા આવે છે તેથી સૂત્રથી પ્રાપ્ત પણ यકાર ગ્રંથકારે કર્યો નથી સિદ્ધાન્ત તો એ છે કે, **श्रीआदिनाथाय** એ પાઠની અપેક્ષા **श्र्यादिनाथाय** એ પાઠ લાઘવથી યુક્ત છે કારણ કે **आदिनाथाय** એ પાઠમાં વ્યાકરણનાં કોઇ પણ સૂત્રની પ્રાપ્તિ નથી એથી આ સિદ્ધ થયું છે, અર્થાત્ પરિનિષ્ઠિત છે અને **श्रीआदिनाथाय** એ પાઠમાં " **इकोयणचि** " એ સૂત્રની પ્રાપ્તિની શંકા ઉભી થાય છે તથા જે બે દ્રષ્ટાન્તો (**माष** ને બદલે **मष** તથા ઉચ્ચારણમાં સુગમતા) આપવામાં આવ્યા છે તે પણ આવા વિષયથી વિષમ છે અર્થાત્ એ બે દૃષ્ટાન્તો સૂત્રની પ્રાપ્તિને હઠાવી શકતા નથી અને વ્યાકરણ શાસ્ત્રના જ્ઞાતા સાહિત્યના (છંદ) જે દોષ છે એને માનતા નથી તથા અસંમૃષ્ટ (શાસ્ત્રથી અશુદ્ધ) વિધાનરૂપ દોષ યદ્યપિ સાહિત્યના રચનારાઓએ કલ્પ્યો છે તથાપિ કયાંક ૨ તેઓએ પણ માન્યાં છે—અને વ્યાકરણ શાસ્ત્રના આચાર્યોએ **एकोज्** એ પાઠના સ્થાનમાં કર્મધારયસમાસ કરીને (**एकाच्**) અસંમૃષ્ટ—શાસ્ત્ર વિરૂદ્ધ વિધાનને માન્યું નથી એથી **श्र्यादिनाथाय** એ પાઠમાં પણ લાઘવ છે એ વાતનું બુદ્ધિમાન્ લોકોનું વિચાર કરવારૂપ કર્ત્તવ્ય છે—તાત્પર્ય એ છે કે, એ આદિનાથને નમસ્કાર છે કે જેણે પાર્વતી પ્રતિ હઠયોગની વિદ્યાનો ઉપદેશ કર્યો છે અને જે પ્રકારે શિવજીએ પાર્વતીના પ્રતિ હઠયોગની વિદ્યાનો ઉપદેશ કર્યો છે તે પ્રકાર **મહાકાળ યોગ—શાસ્ત્ર**માં પ્રસિદ્ધ છે, અને હઠયોગ વિદ્યા એ શબ્દનો આ અર્થ છે કે, **ह** એટલે સૂર્ય અને **ठ** એટલે ચંદ્રમા. સૂર્ય અને ચંદ્રમાનો જે યોગ (એકતા) અર્થાત્ સૂર્ય ચંદ્રમારૂપ જે પ્રાણ અપાન છે એ ઉભયની એકતાથી જે પ્રાણાયામ છે તેજ **હઠયોગ** કહેવાય છે. આજ **હઠયોગ સિદ્ધ સિદ્ધાન્ત પદ્ધતિમાં ગોરક્ષનાથ** આચાર્યે આ વચનથી

કહ્યુ છે કે, હકારથી સૂર્ય અને ઠકારથી ચદ્રમા કહેવાય છે અને સૂર્ય અને ચદ્રમાના યોગથી હઠયોગ કહેવાય છે આ હઠયોગનુ જેના વડે કરીને પ્રતિપાદન થાય છે તે વિદ્યાને હઠયોગ–વિદ્યા કહે છે અર્થાત્ હઠયોગ શાસ્ત્રનું નામ હઠયોગ વિદ્યા છે. આ હઠયોગ વિદ્યા સૌથી ઉત્તમ જે રાજયોગ અર્થાત સપૂર્ણ વૃત્તિઓના નિરોધરૂપ જે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે તેના અભિલાષી મુમુક્ષુને અધિરોહિણી નામ નિસરણીની જેમ વિરાજે છે જેમ ઉચા મહેલ ઉપર પરિશ્રમ વિના નિસરણી પહોંચાડી દે છે તેમ આ હઠયોગ વિદ્યા પણ સર્વોત્તમ રાજયોગપર ચડવાને વાસ્તે મુમુક્ષુને અનાયાસે રાજયોગમાં સ્થિતિ કરી દે છે. આ શ્લોકમાં ઉપમા અલકાર અને ઇન્દ્રવજ્રા છન્દ છે તાત્પર્ય એ છે કે આ હઠયોગ વિદ્યા જે આદિનાથે (શિવજીએ) પાર્વતીજીના પ્રતિ કહી છે અને જે વિદ્યા મુમુક્ષુને રાજયોગરૂપ મહેલમા ચડવા વાસ્તે સોપાનરૂપ છે તે હઠયોગ વિદ્યાના નાયકરૂપ શ્રી આદિનાથ–શિવજીને હુ નમસ્કાર કરૂં છુ એમ ગ્રન્થકાર ગ્રથારંભમાં વિઘ્ન નિવૃત્તિ અર્થે મગળાચરણ કરે છે. ॥ ૧ ॥

प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ॥
केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥ २ ॥

ભાવાર્થઃ—આ પ્રકારે શ્રીગુરૂનાથને પ્રણામ કરીને **સ્વાત્મારામજી** યોગિન્દ્રે કેવળ રાજયોગની પ્રાપ્તિ વાસ્તે હઠવિદ્યાનો ઉપદેશ કર્યો છે. ॥ ૨ ॥

विवेचन.

આ પ્રકારે પરમગુરૂને નમસ્કાર કરીને–અધિક વિઘ્નની આશકામાં અધિક મગળની અપેક્ષા થાય છે એટલા વાસ્તે પોતાના ગુરૂને સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્ર નમસ્કાર કરતા કરતા ગ્રથના વિષય–સબધ, –પ્રયોજન–અધિકારી રૂપ અનુબધને દર્શાવે છે કે, શ્રીમાન્ જે હમારા ગુરૂ નાથ સ્વામી છે તેને ભક્તિપૂર્વક–પ્રેમપૂર્વક પ્રણિપાત કરીને અર્થાત્ અભિવદીને **સ્વાત્મારામ** હુ જે યોગી છુ તે કેવળ રાજયોગની પ્રાપ્તિને વાસ્તે હઠવિદ્યાનો ઉપદેશ કરૂં છુ, અર્થાત હઠવિદ્યાનુ મુખ્ય ફળ કેવળ રાજયોગજ છે, સિદ્ધિ નથી કારણ કે સિદ્ધિ તો યત્નના વિના પ્રસગથીજ થઇ જાય છે આથી એમ સૂચવ્યું કે, રાજયોગ રૂપ ફળ સહિત હઠયોગ આ ગ્રથનો વિષય છે અને રાજ-

યોગદ્વારા મોક્ષ ફળ (પ્રયોજન) છે, ફળનો અભિલાષી છે તે અધિકારી છે, અને ગ્રંથ અને વિષયનો પ્રતિપાદ્ય પ્રતિપાદક ભાવ સબંધ છે. અર્થાત્ ગ્રંથ વિષયનો પ્રતિપાદક છે અને વિષય પ્રતિપાદ્ય છે, અને ગ્રંથ અને મોક્ષનો પ્રયોજ્ય પ્રયોજક ભાવ સબંધ છે કારણ કે ગ્રંથ પણ હઠયોગદ્વારા મોક્ષના કારણરૂપ છે–અને ગ્રંથ અને અભિધેય (વિષય) ફળ યોગ અને મોક્ષ એઓનો સાધ્યસાધન ભાવ સબંધ છે. આ સકળ વાત આ શ્લોકમાં કહી છે **केवळ** શબ્દના પ્રયોગથી હઠવિદ્યાનુ રાજયોગ એજ મુખ્ય ફળ છે પરન્તુ સિદ્ધિઓ નથી કારણ કે તેઓ બધી આનુષગિક છે એમ દર્શાવ્યું છે. તાત્પર્ય એજ છે કે " હુ સ્વાત્મારામ યોગી મારા શ્રી ગુરૂનાથને ભલા પ્રકારે–પ્રણયભાવથી અભિવદીને કેવળ રાજયોગની પ્રાપ્તિ વાસ્તે હઠવિદ્યાનો ઉપદેશ કરૂં છું. " ॥ ૨ ॥

भ्रांत्या बहुमतध्वान्ते राजयोगमजानताम् ॥
हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ ३ ॥

ભાવાર્થઃ—અનેક મતોએ કરેલા અંધકારમાં જેઓ રાજયોગને નથી જાણતા તેઓના વાસ્તે દયાના સમુદ્રરૂપ સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્રે " **हठयोग प्रदीपिका** " નામક ગ્રંથ (અજવાળું) પ્રકાશિત કર્યો છે. ॥ ૩ ॥

विवेचन.

કદાચિત એમ કહેવામા આવે કે મત્રયોગ નામ સગુણ–નિર્ગુણ–ધ્યાન મુદ્રા આદિથીજ રાજયોગ સિદ્ધ થાતો હોય તો પછી હઠયોગ વિદ્યાનુ શુ ફળ છે ? આ કથન ઉચિત નથી કારણ કે જેનુ ચિત્ત બહુ વ્યુત્થિત નામ ચચળ હોય છે તેઓને મત્રયોગવિગેરેથી રાજયોગની સિદ્ધિ બની શકતી નથી વાસ્તે હઠયોગદ્વારાજ રાજયોગની સિદ્ધિનુ કથન કરનારા ગ્રથકાર **સ્વાત્મારામજી** ગ્રથના આરભની પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે, મંત્રયોગ આદિ અનેક મતોના ગાઢ અધકારમાં ભ્રમથી જે લોકો રાજયોગને જાણી શકતા નથી તેઓના–તે લોકોના કલ્યાણાર્થે પણ રાજયોગનું જ્ઞાન તેઓને જેનાવડે કરીને થઇ શકે એવી હઠયોગ પ્રદીપિકાને દયાળુ સ્વાત્મારામ યોગી અર્થાત્ પોતાના આત્મામા રમણ કરનાના સ્વાત્મારામ યોગન્દ્ર વિરચે છે અથવા રાજયોગના પ્રકાશક જે હઠ–સૂર્ય ચંદ્ર એના પ્રકાશક ગ્રથને વિરચે છે.

'સ્વાત્મારામ' એ પદથી એ સૂચિત કર્યું છે કે, જ્ઞાનની સાતમી ભૂમિકાને પ્રાપ્ત જે બ્રહ્મવેત્તા છે તે સૌથી ઉત્તમ છે. આ વાત શ્રુતિમાં પણ લખી છે કે—

आत्मक्रीड आत्मरतिः क्रियावानेषः ब्रह्मविदां वरिष्ठः ॥ श्रुति ॥

આત્મામાંજ જેની ક્રીડા અને રમણ છે એવો ક્રિયાવાન મનુષ્ય-જ્ઞાની છે તે બ્રહ્મજ્ઞાનીઓમાં શ્રેષ્ઠ છે. ॥ શ્રુતિ. ॥

વળી યોગવાસિષ્ઠ નામક શાસ્ત્રમાં જ્ઞાનની સાત ભૂમિકાઓ કહી છે કે,—

ज्ञानभूमिः शुभेच्छाख्या प्रथमा समुदाहृता ।
विचारणा द्वितीया स्यात्तृतीया तनुमानसा ॥
सत्त्वापत्ति श्चतुर्थी स्यात्ततोऽसंसक्ति नामिका ।
परार्थाभाविनी षष्ठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता ॥ यो. वा. ॥

૧ શુભેચ્છા, ૨ વિચારણા, ૩ તનુમાનસા, ૪ સત્ત્વાપત્તિ, ૫ અસંશક્તિ, ૬ પરાર્થાભાવિની અને ૭ તુર્યગા, એ સાત જ્ઞાન ભૂમિ યોગની છે તેમાં પ્રથમ શુભેચ્છા છે. વિવેક વૈરાગ્ય સહિત શમાદિ ષટ્ સંપત્તિ પૂર્વક મોક્ષની પ્રબળ ઇચ્છા જેમાં હોય છે તે **शुभेच्छा** કહેવાય છે શ્રવણ મનન આદિરૂપ જ્ઞાનની બીજી ભૂમિ **विचारणा** કહેવાય છે. અનેક વિષયોનુ ગ્રાહક મન અનેક વિષયોનો ત્યાગ કરીને એક—બ્રહ્મ વિષયમાજ વૃત્તિના પ્રવાહવાળુ બની જાય છે અર્થાત્ જેના વિષે મનની તનુ નામ સૂક્ષ્મતા છે તેને યોગી લોકો નિદિધ્યાસનરૂપ **तनुमानसा** નામની યોગની ત્રીજી ભૂમિ કહે છે આ ત્રણ ભૂમિ સાધનભૂમિ કહેવાય છે અને તેના પ્રવેશક સાધક કહેવાય છે આ ત્રણ ભૂમિકાઓથી શુદ્ધ થએલાં અન્તઃકરણમાં 'હુ બ્રહ્મ છુ' એમ જે બ્રહ્માકાર અપરોક્ષ (પ્રત્યક્ષ) વૃત્તિ છે એ **सत्त्वापत्ति** નામની ચોથી ભૂમિકા કહેવાય છે આ ચારથી પૂર્વની જે ત્રણ ભૂમિકાઓ છે તે અસંપ્રજ્ઞાત યોગભૂમિ કહેવાય છે—સત્ત્વાપત્તિના પછી આ સત્ત્વાપત્તિ ભૂમિમા ઉપસ્થિત (પ્રાપ્ત) થતી જે સિદ્ધિ છે તેમાં અસંસક્ત યોગીની **असंसक्ति** નામની પાંચમી જ્ઞાનભૂમિ થાય છે. આ ભૂમિમાં યોગી સ્વયમેવજ વ્યુત્થિત થનો (ઉઠતો) હોય છે અને તેને બ્રહ્મજ્ઞાનીઓમાં શ્રેષ્ઠ કહ્યો છે જેમાં પરબ્રહ્મથી ભિન્નની ભાવના (વિચાર) ન રહે તે **परार्थाभाविनी** નામની છઠ્ઠી ભૂમિ જ્ઞાનની

હોય છે જેમાં યેાગી બીજાના ઉઠાવવાથીજ ઉઠે છે અને તેને બ્રહ્મજ્ઞાનીઓમાં અત્યંત શ્રેષ્ઠ કહેવામાં આવે છે. જેનાવડે તુરીય પદમાં યેાગી પહોંચી જાય છે તે **तुर्यगा** નામની સાતમી જ્ઞાનભૂમિ છે અને આ ભૂમિકામાં યેાગી સ્વયં કે અન્યથી ઉઠતેા નથી. આ ભૂમિકામાં રમણ કરનારેા યેાગી પુરૂષ બ્રહ્મજ્ઞાનીઓમાં અત્યત શ્રેષ્ઠથી પણ ઉત્તમ કહેવાય છે. શ્રુતિ '**पूर्वमय मेव जीवन्मुक्त इत्युच्यते**' પહેલી ૭ ભૂમિઓમા જેને જીવન્મુક્ત કહીએ છીએ તેજ યેાગી પુરૂષ સાતમી ભૂમિમાં સ્વાત્મારામ કહેવાય છે. આ પ્રકારે અધિક કથનની હવે જરૂર નથી. ભાવાર્થ એ છે કે અનેક મતેાથી કરવામાં આવેલાં અધકારમાં રાજયેાગને જે જાણી શકતા નથી તેને વાસ્તે દયાના સમુદ્રરૂપ **સ્વાત્મારામજી** આ '**हठयोग प्रदीपिका**' ને વિરચે છે. **इत्यलम्** ॥ ३ ॥

हठविद्यां हि मत्स्येन्द्रगोरक्षाद्या विजानते ॥
स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः ॥ ४ ॥

ભાવાર્થઃ—હઠવિદ્યાને તેા મચ્છિન્દ્ર ગેારખનાથ આદિ યેાગીઓ જાણે છે અને આત્મારામ યેાગી તેા તેને તેઓના પ્રસાદથી જાણે છે. ॥ ૪ ॥

विवेचन.

મહાન પુરૂષેાના માનવાથી હઠવિદ્યાની પ્રશસા કરનારા ગ્રથકાર સ્વાત્મારામજી પેાતાને પણ મહાન્ પુરૂષેાવડેજ—પાસેથીજ હઠવિદ્યાનેા લાભ થયેા છે એમ કહી એથી પેાતાનુ પણ ગેારવ (બડાઇ) દ્યોતન કરે છે કે, **મત્સ્યેન્દ્ર** અને **ગેારક્ષ** આદિ હઠવિદ્યાને નિશ્ચયપુર્વક વિશેષ કરી જાણે છે અહીં **आद्य** શબ્દના પ્રયેાગથી જાલધરનાથ, ભતૃહરિ, ગેાપીચદ આદિ પણ જાણે છે એમ સૂચિત કર્યું છે અર્થાત્ સાધન, લક્ષણભેદ, ફળ, એ તમામને પણ જાણે છે અને **સ્વાત્મારામ** યેાગી પણ **ગેારક્ષ** આદિના પ્રસાદથી હઠવિદ્યાને જાણે છે—અને સર્વના પરમ મહાન્ **બ્રહ્મા**એ પણ આ હઠયેાગ વિદ્યાનુ સેવન કર્યુ છે. અહીં **યાજ્ઞવલ્કય** સ્મૃતિનુ પ્રમાણ છે કે "**हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातन.**" "સર્વથી પુરાણા યેાગના વક્તા **હિરણ્યગર્ભ** છે પરન્તુ અન્ય નથી" અને કહેવાનું પણ ત્યારેજ હેાય છે કે જ્યારે માનસવ્યાપાર (મનથી વિચાર) પહેલા તેનેા થઇ ગયેા હેાય.

તે માનસવ્યાપાર આગમ (વેદ) છે. તે આ શ્રુતિમાં લખ્યુ છે કે, "**यन्मनसा ध्यायति यद्वाचा वदति** જેનું મનથી ધ્યાન ધરે છે તેનેજ વાણીથી વદે છે." ભગવાને પણ આ હઠવિદ્યા ઉદ્ધવજી આદિ ભાગવતોના પ્રતિ કહી છે અને શિવજી તો યોગી પ્રસિદ્ધજ છે. આથી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને શિવ એઓએ પણ આ હઠયોગવિદ્યાનું સેવન કર્યું છે. કદાચિત એમ કહો કે, બ્રહ્મસૂત્રના કર્તા વ્યાસજીએ યોગનું ખડન કર્યું છે તો તે કથન ઠીક નથી કારણ કે પ્રકૃતિને સ્વતત્ર માનનારાની ભેદરૂપ આશકાનુ વ્યાસે ખડન કર્યું છે પરન્તુ કાંઇ ભાવના વિશેષરૂપ યોગનું ખડન કર્યું નથી, અને ભાવના તો વ્યાસજીને પણ આથી કરી સમત છે કારણ કે ભાવના વિના સુખ થઇ શકતુ નથી. આજ કથન ભગવદ્ગીતામાં ભગવાને કર્યું છે કે—

नास्ति बुद्धि रयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना ।
नचाभावयतः शान्ति रशांतस्य कुतः सुखम् ॥ भ. गी. ॥

જે યોગી નથી તેને બુદ્ધિ નથી અને તેને ભાવના પણ નથી તેથી ભાવના વિનાનાને શાન્તિ નથી અને શાન્તિ વિનાનાને સુખ પણ ક્યાથીજ હોય ! અર્થાત્ નજ હોય.

નારાયણતીર્થે પણ કહ્યુ છે કે,—

स्वातंत्र्य सत्यत्वमुखं प्रधाने
सत्यं च चिद्भेदगतं च वाक्यैः ।
व्यासो निराचष्ट न भावनाख्यं
योगं स्वयं निर्मितब्रह्मसूत्रैः ॥

સ્વતત્ર સત્યતા મુખ્ય છે જેમાં એવુ સત્ય જે ચેતનના ભેદથી પ્રધાન (પ્રકૃતિ) મા પ્રતીત થાય છે તેનુ ખડન વાક્યોથી વ્યાસજીએ કર્યું છે પણ કાંઈ પોતાના રચેલા બ્રહ્મસૂત્રોથી વર્ણન કરેલી ભાવના નામ યોગનુ ખડન તેઓશ્રીએ કર્યું નથી. વળી આત્માના પ્રાપક યોગનું કથન બુદ્ધિમાન્ વ્યાસજીએ સ્વય કર્યું છે. આથી ભાષ્યાદિમાં આચાર્યાદિકોએ પણ એમ માન્યુ છે, ભગવાન શ્રી કૃષ્ણચંદ્ર ગીતામાં યોગને અધિક કહે છે, અને શુકદેવ આદિકોએ પણ યોગને રચેલો છે જેથી આ યોગમા ઘણા સતોનો અત્યન્ત આદર છે. ભગવાને વળી ગીતામાં પણ કહ્યુ છે કે—

वेदेषु यज्ञेषु तपःसु चैव
दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम् ।
अत्येति तत्सर्वमिदं विदित्वा
योगी परं स्थानमुपैति चाद्यम् ॥ भ० गः

વેદ–યજ્ઞ–તપ–અને દાન એઓમાં જે પુણ્યફળો કહ્યાં છે તે સર્વને યેાગી આ યેાગને જાણી કરીને લંઘન કરે છે અર્થાત તે ફળથી પણ અધિક જે પરમ સનાતન સ્થાન (બ્રહ્મ) છે તે સ્થાનને પ્રાપ્ત કરે છે. भ. गी.

યેાગને જાણવાની ઇચ્છાવાળો પણ શબ્દ બ્રહ્મથી પણ અધિક થાય છે એમ કહેનારા ભગવાને યેાગના જીજ્ઞાસુનુ પણ ઉત્તમ વર્ણન કર્યું છે તો પછી સાક્ષાત યેાગી પુરૂષની ઉત્તમતા તો કેવી નહીં હોય ! અર્થાત યેાગીની ભગવાને અત્યત ઉત્તમતાના એ કથનથી દર્શન કરાવ્યાં છે તેમજ વળી નારદાદિ મુનિઓમા મુખ્ય જે યાજ્ઞવલ્કય આદિક છે તેઓએ પણ આ હઠવિદ્યાનુ સેવન કર્યું છે એથી ભક્ત અને જ્ઞાનીઓને પણ આ વિદ્યાના સગથી કાઇ વિરોધ નથી એમ સિદ્ધ થાય છે આથી અધિક વર્ણન કરવાની જરૂર નથી જેથી અત્રે ઉપરામ પમાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે–મત્સ્યેન્દ્ર અને ગેારખનાથ આદિ આ હઠયેાગ વિદ્યાને જાણે છે અને એઓની કૃપાથી સ્વાત્મારામ યેાગી (હું) જાણે છે (જાણુ છુ) ॥ ૪ ॥

श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रश बरानंदभैरवाः ॥
चौरंगीमीनगोरक्षविरूपाक्षबिलेशया ॥ ५ ॥

ભાવાર્થ—શ્રી આદિનાથ, મત્સ્યેન્દ્રનાથ, શાબરનાથ, આનદ ભૈરવનાથ, ચૈારંગીનાથ, મીનાનાથ, ગેારખનાથ, નિરૂપાક્ષ નાથ, અને બિલેશય નાથ એ નવ નાથેા હઠયેાગ વિદ્યાના પ્રભાવથી પૃથ્વીપર વિચરે છે. ॥ ૫ ॥

विवेचन.

હવે હઠયેાગમા શ્રેાતાઓની પ્રવૃત્તિ કરાવવા વાસ્તે, હઠવિદ્યાવડે કરીને જેઓએ ઐશ્વર્યોની પ્રાપ્તિ કરી છે તેવા સિધ્ધેાને ગણાવે છે કે, શ્રી આદિનાથ અર્થાત્ સર્વ નાથેાના નાયક શિવજી છે કે જેમનાથીજ નાથ

સંપ્રદાય ચાલ્યો છે, એમ નાથ સંપ્રદાય વાળા લોકો કહે છે શ્રી શિવજીના શિષ્ય મત્સ્યેન્દ્રનાથ છે આ સંબંધમાં એક ઇતિહાસ છે કે, કોઇ સમયમાં આદિનાથ કોઇ દ્વીપમાં સ્થિતિ પામેલા હતા ત્યારે તેઓશ્રી તે દેશને જનરહિત જાણીને પાર્વતીજીના પ્રતિ હઠયોગનો ઉપદેશ કરતા હતા દરમ્યાનમાં તીરના સમીપ જળમા આશ્રય પામેલો કોઇ મત્સ્ય આ યોગોપદેશને સાભળીને એકાગ્ર ચિત્ત વાળો થઇ નિશ્ચલ દેહવાળો થઇ ગયો હતો. નિશ્ચય કાયાવાળા આ મત્સ્યે સ્વોપદેશને-યોગને શ્રવણ કર્યો છે એમ સમજીને **શ્રી શિવજીએ** તેનાપર જળનુ સિચન કર્યું. જળના પ્રોક્ષણથીજ તે મત્સ્ય સિદ્ધ દશાને પામી ગયો આથી આ સિદ્ધ દશાને પામેલો **શ્રી શિવજીનો** આદિ શિષ્ય મત્સ્યેન્દ્ર નાથ નામથી સુપ્રસિદ્ધ થઇ ગયો. આ મત્સ્યનેજ મત્સ્યેન્દ્રનાથ કહે છે. શ્રી આદિનાથથી જેણે યોગવિદ્યા સંપાદન કરી છે તેવા યોગેન્દ્રનાથ શ્રી મત્સ્યેન્દ્ર નાથનો સમાગમ કોઇ વેળા શાબર, આનન્દભૈરવ અને ચૌરંગી નામના ત્રણ પુરૂષોને થયો એથી તે કાળે ભૂમિમાં રમમાણ મત્સ્યેન્દ્ર યોગિન્દ્રની કૃપાથી એ ત્રણે પુરૂષો પણ યોગદશાને પ્રાપ્ત થયા હતા. શ્રી મત્સ્યેન્દ્ર નાથે કોઇ એક વનમાં સ્થિતિ પામેલા આ ચૌરંગીને દીઠો અને ચૌરંગી આ મહાન્ યોગીશ્વરનાં દર્શન માત્રથી હાથ પગવાળો થઇ ગયો. હિંદુસ્થાનની ભાષામાં જેનાં હાથપગ કાપી નાંખવામાં આવ્યાં હોય અર્થાત તે અંગો વિનાનો જે પુરૂષ હોય તેને **ચૌરંગી** કહે છે. આ પ્રમાણે મત્સ્યેન્દ્રનાથ યોગિન્દ્ર નાથની કૃપાનાં કારણથીજ મને હસ્તપાદની પ્રાપ્તિ થઇ છે એમ સમજી ચૌરંગી તે મત્સ્યેન્દ્ર નાથનાં ચરણમાં પડી પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો કે, હે ભગવન્, મારાપર અનુગ્રહ કરો. આ પ્રાર્થનાથી મત્સ્યેન્દ્ર નાથ તેનાપર કૃપાવંત થયા અને એ કૃપાના યોગથી ચૌરંગી નામનો તે પ્રસિદ્ધ સિદ્ધ કહેવાયો. અને મીનાનાથ, ગોરક્ષનાથ, વિરૂપાક્ષ નાથ, અને બિલેશયનાથ એ સિદ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી બ્રહ્માંડમાં વિચરે છે ॥ ૫ ॥

मंथानो भैरवो योगी सिद्धि र्बुद्धश्च कंथडिः ॥
कोरंटकः सुरानंदः सिद्धिपादश्च चर्पटिः ॥ ६ ॥

ભાવાર્થ:—મન્થાન, ભૈરવ, સિદ્ધિ, બુદ્ધ, કંથડિ, સુરાનંદ, કોરંટક, સિદ્ધિપાદ, અને ચર્પટી ઇત્યાદિ મહા સિદ્ધો હઠયોગ વિદ્યાનાપ્રભાવથી કાલના દંડનો ખંડ કરીને બ્રહ્માંડમાં વિચરે છે. ॥ ૬ ॥

कानेरी पुज्यपाद श्च नित्यनाथो निरंजनः ।
कपाली बिंदुनाथ श्च काकचंडीश्वराह्वयः ॥ ७ ॥

ભાવાર્થઃ—કાનેરી, પુજ્યપાદ, નિત્યનાથ, નિરંજન, કપાલી; બિંદુનાથ અને કાકચંડીશ્વર ઇત્યાદિ મહા સિધ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી કાલના દંડનો ખંડ કરીને બ્રહ્માંડમાં વિચરે છે. ॥ ૭ ॥

अल्लाभः प्रभुदेव श्च घोडा चोली चं टिंटिणिः ॥
भानुकी नारदेव श्च खंडः कापालिकस्तथा ॥ ८ ॥

ભાવાર્થ—અલ્લાભ, પ્રભુદેવ, ઘોડા, ચોલી, ટિંટિણી, ભાનુકી, નારદેવ, ખંડ, અને કાપાલિક ઇત્યાદિ મહાસિધ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી કાલના દંડનો ખંડ કરીને બ્રહ્માંડમાં વિચરે છે. ॥ ૮ ॥

इत्यादयो महासिद्धाः हठयोगप्रभावतः ॥
खंडयित्वा कालदंडं ब्रह्मांडे विचरन्ति ते ॥ ९ ॥

ભાવાર્થઃ—પુર્વોક્ત ગણાવ્યા અને ઇત્યાદિ બીજા મહાસિધ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી કાલદંડનું ખંડન કરીને બ્રહ્માંડમાં સ્વેચ્છાનુસાર વિહાર કરે છે. ॥ ૯ ॥

विवेचन.

છઠ્ઠા શ્લોકમા જે **યોગી** શબ્દ છે તે ૬-૭-૮ મા જણાવ્યાં નામોને વિશેષણ રૂપ છે આઠમા શ્લોકમા **तथा** શબ્દ છે તે સમુચ્ચય વાસ્તે છે નવમા શ્લોકમાં **इत्यादयो** છે તેમાં આદિ શબ્દવડે કરીને **તારાનાથાદિનું** ગ્રહણ થાય છે. મહાન્ જે સિધ્ધો છે અર્થાત જે આ અપ્રતિહત ઐશ્વર્યવાળા છે તેઓને મહાસિધ્ધો કહેવાય છે. હઠયોગના પ્રભાવથી એટલે હઠયોગના સામર્થ્યથી એવો અર્થ છે. કાલ એટલે મૃત્યુ અને તેનું દંડન છે તે તેનો દંડ કહેવાય છે અર્થાત્ દેહમાથી પ્રાણોનો વિયોગ થવા અનુકૂળ વ્યાપારરૂપ કાલદંડ છે તેને **खंडयित्वा** નામ છેદીને અર્થાત મૃત્યુપર વિજય કરીને બ્રહ્માંડમા તે બધા યોગીશ્વરો વિચરે છે વિશેષ અવ્યાહત ગતિથી ચરે છે એ અર્થ છે **ભાગવત**માં કહ્યુ છે કે,—

योगेश्वराणां गतिमाहुरंत-
र्बहिस्त्रिलोक्याः पवनांतरात्मनाम् ॥ श्रीमद्भागवत ॥

પવનના મધ્યમાં રહ્યાં છે મન જેનાં તેવા યેાગીશ્વરેાની ગતિ ત્રિલેાકીની અંદર અને બહાર થાય છે. ॥ ભાગવત ॥

॥ ૬ ॥ ૭ ॥ ૮ ॥ ૯ ॥

अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः ।
अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः ॥ १० ॥

ભાવાર્થ—સર્વ પ્રકારના તાપેાથી તપાયમાન મનુષ્યેાને પરમ આશ્રયરૂપ મઠરૂપ હઠયેાગ છે અને સંપૂર્ણ યેાગીઓને આધાર—આશ્રયરૂપ કમઠરૂપ હઠયેાગ છે. ॥૧૦॥

विवेचन.

હવે હઠયેાગનુ સર્વ તાપેાનુ નાશકરૂપ છે અને સપૂર્ણ ગેાગેાનું સાધકરૂપ છે એ અભિપ્રાય દર્શાવવા હઠયેાગનું મઠ કમઠરૂપથી વર્ણન કરે છે સંપૂર્ણ જે આધ્યાત્મિક આધિભૌતિક અને આધિદૈવિક એ ત્રણ પ્રકારનાં દુખેા છે—તાપેા છે એથી સંતપ્ત અર્થાત્ તપતા મનુષ્યેાને હઠયેાગ સમાશ્રય મઠ (રહેવાનુ ઘર) રૂપ છે. ઉક્ત ત્રણ પ્રકારના તાપેામા આધ્યાત્મિક તાપ બે પ્રકારના છે. શારીરિક અને માનસિક એમાં શરીરનાં દુખેા છે તે તેા વ્યાધિથી થાય છે અને મનનાં જે દુખેા છે તે કામ ક્રેાધાદિકથી થાય છે. વ્યાઘ્ર—વાઘ સર્પ વીછી વિગેરેથી જે જે દુખેા પ્રગટે છે તે બધાં દુ.ખેાને આધિભૌતિકમા સમાવેશ થાય છે અને સૂર્ય ચદ્ર આદિગ્રહેા ઉપગ્રહેાથી નિપજતા જે દુખેા છે તેઓ તમામને અધિદૈવિક કહેવામાં આવે છે જેમ સૂર્યના તાપથી તપેલા મનુષ્યેાને પેાતાનુ ઘર છે તે શાન્તિરૂપ છે તેમ ત્રિવિધ તાપથી તપતા મનુષ્યેાને શાન્તિ આપનારૂ હઠયેાગરૂપ—મઠરૂપ ઘર છે, અને જેમ સપૂર્ણ જગત્નેા આધાર કમઠરૂપ છે અર્થાત્ કચ્છપરૂપ ભગવાન છે તેમ સંપૂર્ણ યેાગેાથી યુક્ત જે પુરૂષેા હેાય છે તેઓને કમઠરૂપ હઠયેાગ પરમ આશ્રયરૂપ—વિશ્રામરૂપ છે. સપૂર્ણયેાગેા એટલે મત્રયેાગ કર્મયેાગ ઇત્યાદિ યેાગેા જાણવા અને એ યેાગેાથી યુક્ત જે યેાગીઓ છે તેને હઠયેાગરૂપ કમઠ પરમાધાર સ્થાન છે એમ સમજવુ. ભાવાર્થ એ છે કે—સકળ પ્રકારના તાપેા-

થી તપાયમાન મનુષ્યોનો આશ્રય મઠરૂપ અને સર્વપ્રકારના યોગોવાળા મનુષ્યોનો આધાર—આશ્રય કમઠરૂપ હઠયોગ છે. ॥ ૧૦ ॥

हठविद्या परंगोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ॥
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ ११ ॥

ભાવાર્થ—સિદ્ધિની ઇચ્છાવાળા યોગીએ હઠવિદ્યાને ભલા પ્રકારે ગુપ્ત—છાની રાખવી જોઇએ કારણ કે ગુપ્ત છૂપી રાખવામાં આવેલી હઠવિદ્યા વીર્યવતી થાય છે અને પ્રકાશમાં મૂકેલી ગુપ્ત નહીં રાખેલી તે હઠવિદ્યા વીર્યવિનાની થઇ જાય છે. ॥ ૧૧ ॥

विवेचन.

હવે સપૂર્ણ વિદ્યાઓની અપેક્ષારૂપ હઠયોગ વિદ્યાને અયત ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે અર્થાત્ અભિરક્ષત્વા યોગ્ય છે એજ કથન કરવા એકાદશમ શ્લોકની ગ્રથકાર સ્વાત્મારામજી યોગિન્દ્ર પ્રવૃત્તિ કરે છે સિદ્ધિ એટલે અણિમાદિ આઠ ઐશ્વર્યની— કે મોક્ષની અભિલાષાવાળા યોગીએ આ હઠયોગવિદ્યા અત્યન્ત ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે કારણુ કે ગુપ્ત રાખવામાં આવેલી હઠવિદ્યા વીર્યવાળી હોય છે એટલે કે ઉક્ત પ્રકારનાં આઠ ઐશ્વર્ય અથવા તો મોક્ષને આપવાવાળી હોય છે અને જો એ વિદ્યા કદાચિત્ મનમાં ટકી નહીં શકી પ્રકાશમા મૂકાઈ જવાય તો પ્રકાશ કરવાથી વીર્યથી રહિત થઇ જાય છે અર્થાત્ ઉક્ત પ્રકારના ઐશ્વર્યોને કે મોક્ષને આપવા ઓછી બળવત્તર હોય છે, આ સ્થળમા પ્રસગ પ્રાપ્ત થવાથી યોગના અધિકારીનું વર્ણન કરવામાં આવે છે કે—

“ जिताक्षाय शान्ताय सक्ताय मुक्तौ
विहीनाय दोषैरसक्ताय मुक्तौ—
अहीनाय दोषेतरैरुक्तकर्त्रे
प्रदेयो न देयो हठश्चेतरस्मै. ॥ १ ॥

“ જીતેન્દ્રિય, શાન્ત, ભોગોમાં અનાસક્ત, દોષોથી રહિત, મુક્તિની અભિલાષાવાળો, દોષોથી અન્ય જે સસાર ધર્મો રહેલા છે તે તમામથી રહિત, અને આજ્ઞામાં સદાય જે વર્ત્તનારો હોય તેવા વિવેકી મનુષ્યને હઠયોગવિદ્યાનુ પ્રદાન કરવા યોગ્ય છે પરતુ અન્યને નથી. ”

યાજ્ઞવલ્ક્ય પણ કહે છે કે,

विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ।
यमैश्च नियमैर्युक्तः सर्वसंगविवर्जितः ॥
कृतविद्यो जितक्रोधः सत्यधर्मपरायणः ।
गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ॥
स्वाश्रमस्थः सदाचारो विद्वद्भिश्च सुशिक्षितः॥याज्ञवल्क्यः॥

શાસ્ત્રોક્ત કર્મોથી યુક્ત, માયિક કામના અને સકલ્પોથી રહિત, યમ અને નિયમથી યુક્ત અને સંપૂર્ણ ભોગોમાં રાગ વિનાનો અને વિદ્યાથી યુક્ત, ક્રોધ રહિત, સત્યધર્મમા પરાયણ, શ્રી ગુરૂસેવામાં પરાયણ, માતાપિતાની સેવામાં પરાયણ, સ્વવર્ણાશ્રમની મર્યાદામાં ગૃહસ્થાદિરૂપે સ્થિતિવાળો, સદાચાર પાળનારો અને જેને વિદ્વાન્ પુરૂષોએ ભલા પ્રકારે ઉપદેશ આપેલો છે તેવા અધિકારીને આ હઠયોગવિદ્યાનું પ્રદાન કરવુ પરન્તુ બીજાને નહી

વળી કોઇ સ્થળે એમ લખવામા આવ્યુ છે કે,

‘ शिश्नोदरदतायैव न देयं वेषधारिणे ’

જે પુરૂષ યોગીનો વેષ ધારી કામદેવને વશ થાય અને ઉદરને— પોતાના પેટને આધીન થાય તે પુરૂષને હઠયોગ વિદ્યા આપવી ન જોઇએ

આ વિષયમાં યોગચિન્તામણિના કર્તા તો એમ કહે છે કે,

ब्राह्मणक्षत्रियविशां स्त्रीशूद्राणां च पावनम् ।
शांतये कर्मणा मन्य द्योगान्नास्ति विमुक्तये ॥ यो० चिं० ॥

જો કે બ્રાહ્મણ ક્ષત્રિય વૈશ્ય, સ્ત્રી, શૂદ્રો, ઇત્યાદિને પવિત્ર કરનારાં કર્મોની શાન્તિને વાસ્તે મુક્તિને અર્થે યોગથી અન્ય સાધન નથી એમ સર્વેને પુરાણોનાં વાકયથી યોગમાં અધિકાર છે તોપણ મોક્ષરૂપ જે ફળ છે તે યોગથી વિરક્તનેજ થાય છે એથી વિરક્ત પુરૂષોને યોગનો અધિકાર ઉચિત છે અને આ વાત વાયુ સંહિતામાં લખી છે કે,

“ दृष्टे तथानुश्राविके विरक्तं विषये मनः ।
यस्य तस्याधिकारोऽस्मिन्योगे नान्यस्य कस्यचित् ॥ ”

(वा० सं०)

લૈાકિક અને વેદોક્ત વિષયેામા જેનું મન વિરક્ત છે તેનેાજ આ હઠયેાગમાં અધિકાર છે પરન્તુ અન્ય કેાઇનેા નથી.

શ્રીસુરેશ્વરાચાર્યે પણ કહ્યુ છે કે,—

इहामुत्र विरक्तस्य संसारं प्रजिहासतः ।
जिज्ञासोरेव कस्यापि योगेऽस्मिन्नधिकारिता ।।श्रीसुरेश्वराचार्य ।।

આ લેાક અને પરલેાકના વિષયમાં જે વિરક્ત મનુષ્ય સસાર ના ત્યાગનેા અભિલાષી હેાય એવા કેાઇ પણ જીજ્ઞાસૂ પુરૂષનેા યેાગમાં અધિકાર છે. (કેાઇ પણ જીજ્ઞાસૂ એટલે ઉક્ત લક્ષણવાળેા ગમે તે વર્ણનેા હેાય અગર ગમે તે વર્ણની સ્ત્રી હેાય, શૂદ્ર હેાય તેાપણ તેને યેાગવિદ્યામા અધિકાર છે.)

વૃદ્ધેા પણ કહે છે કે,

नैतद्देयं दुर्विनीताय जातु
ज्ञानंगुप्तं तद्धि सम्यक्फलाय ।
अस्थाने हि स्थाप्यमानैव वाचां
देवी कोपाग्निर्दहेन्नो चिराय ।। १ ।।

આ હઠયેાગ વિદ્યા કયારે પણ દુર્વિનીત મનુષ્યને અર્થાત્ ક્રેાધી મનુષ્યને આપવી નહી કારણ કે ગુપ્ત રાખવામા આવેલેા યેાગ ભલા પ્રકારે ફળને આપે છે અને એ યેાગને અસ્થાનમાં એટલે કુપાત્રમાં સ્થાપન કરવાથી ક્રેાધરૂપી વાણી એજ ક્ષણમાં ભસ્મ કરે છે અર્થાત્ નાશ કરે છે. લાંબા કાળમાં નહી પરન્તુ ક્ષણ માત્રમાંજ અસ્થાને જવાથી યેાગવિદ્યા નાશ પામે છે જેથી તાત્પર્ય એ છે કે,

સિદ્ધિની અભિલાષાવાળેા યેાગી હઠવિદ્યાને ભલા પ્રકારે ગુપ્ત રાખે કારણ કે હઠયેાગ વિદ્યા છે તે ગુપ્ત રાખવાથી વીર્યવાળી થાય છે અને પ્રકાશ કરવાથી વીર્યરહિત બની જાય છે ॥ ૧૧ ॥

सुराज्ये धार्मिकेदेशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।।
धनुः प्रमाण पर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते ।।
एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ।। १२ ।।

ભાવાર્થ—જ્યાં સુદર રાજ્ય હેાય, જે દેશ ધર્મવાળેા હેાય, જ્યાં સુભિક્ષ એટલે દુષ્કાળ ન હેાય; જ્યાં કેાઇ પણ

પ્રકારનો ઉપદ્રવ ન હોય, જ્યાં ધનુષના પ્રમાણ પર્યન્ત, શિલા, અગ્નિ કે જળ ન હોય અને જ્યાં એકાન્ત દેશ હોય તે દેશમાં નાનો સરખો મઠ બનાવી હઠયોગીએ વાસ કરવો જોઇએ. ॥ ૧૨ ॥

विवेचन.

હવે દોઢ શ્લોકથી હઠયોગના અભ્યાસના યોગ્ય દેશનુ વર્ણન કરે છે કે, જે દેશમા સારો રાજા હોય, તે દેશમા હઠયોગીએ વસવુ જોઇએ કારણ કે **यथा राजा तथा प्रजा** જેવો રાજા હોય છે તેવીજ તેની પ્રજા હોય છે જેથી મહાન્ પુરૂષોના અનુભવ પ્રમાણે જ્યાં રાજા સારો ત્યાં પ્રજા સારી છે એમ સમજી કોઇપણ પ્રકારના ઉપદ્રવની ચિંતા તજી હઠયોગી ત્યાં નિર્ભયપણે પોતાનો યોગ સાધી શકે છે જે દેશ ધર્મવાન હોય ત્યાં હઠયોગીએ વાસ કરવો જોઇએ એવા અભિપ્રાયથી ગ્રથકાર યોગીશ્રી સ્વાત્મારામજી એમ સુચવે છે કે, ધાર્મિક દેશમાં હઠયોગના અભ્યાસી મનુષ્યને અનુકૂળ ભોજન આદિ લાભ થાય છે અર્થાત્ થયા કરે છે અને જે દેશમાં ભિક્ષા નિયમિતપણે મળ્યા કરે છે તે દેશ હઠયોગી વાસ્તે સુંદર છે એમ કથન કરવાનું કારણ એ છે કે, હઠયોગીને પોતાના યોગમા વિના પરિશ્રમે ભિક્ષાદિ આવશ્યક વ્યવહારની પ્રાપ્તિ થવાથી ઘણોજ સમય પ્રાપ્ત થાય છે જેથી તેને તેવાં સ્થાનમાં સાધનામાં પ્રતિબંધો ઓછા હોય છે એથી ભલાપ્રકારે કરી ઘણો સમય તેનો યોગ સાધનામાં સુખે કરી પસાર થઇ શકેછે ઉપદ્રવ વિનાનો દેશ હઠયોગીને વાસ કરવા યોગ્ય કહ્યો છે ત્યાં એવો હેતૂ છે કે જો ચોર વ્યાઘ્ર આદિ અનેક ઉપદ્રવોવાળો દેશ હોય તો ત્યાં તેવા પ્રકારના યોગીને પોતાની યોગ સાધનામા વારવાર ભગ પડયા કરે છે વાસ્તે ઉપદ્રવ રહિત દેશ હઠયોગીને વસવા લાયક છે એમ કહ્યુ છે ઉપદ્રવ વિનાનો દેશજ ચિરકાળ યોગ સાધના કરવા વાસ્તે યોગીને વસવા યોગ્ય છે. જ્યાં યોગીએ પોતાનુ આસન કર્યું હોય ત્યા તે આશ્રમની ચોમેર ધનુષ પ્રમાણ પર્યન્ત એટલે આસપાસ ચાર ચાર હાથ સુધી શિલા નામ પથ્થરા, અગ્નિ, અને જળ વિગેરે ન હોવા જોઇએ એમ જે કહ્યુ છે તેનો હેતુ એ છે કે, તેવા પ્રકારનાં આસનની રચના થવાથી શિત, અને ઉષ્ણ વિકારનો અભાવ હોય છે અને જે અભાવ યોગીઓને હોવો જોઇએ કારણ કે વિકારના સભવથી યોગ સાધનાના

ભગનો પણ અવશ્યમેવ સંભવ છે હઠયોગીએ જે દેશમાં આશ્રમ કરવું જોઇએ તે દેશ વિજન–એકાન્ત હોવો જોઇએ એમ ગ્રંથકારે અભિપ્રાય દર્શાવ્યો છે તે એટલા વાસ્તે કે જ્યાં જન વિગેરેનો સમૂહ હોય છે ત્યાં કંકાસાદિ અનેક કલહોની ઉત્પત્તિનો સંભવ હોવાથી યોગ સાધનાનું ભગ્નત્વ સંભવે છે વાસ્તે જ્યાં મનુષ્ય પશુ આદિનો સંચાર ન હોય તેવા વિજન દેશમાં હઠયોગીએ આશ્રમ કરવું એ ઘણુંજ ઇચ્છવા લાયક છે આ બાબત ભાગવતમાં પણ કથન છે કે—

'वासे बहूनां कलहो भवेद्वार्ता द्वयोरपि' ॥भागवत॥

"જ્યારે બે માણસો એકત્ર હોય ત્યારે પણ વાર્તાલાપનો અવાજ થાય છે ત્યારે ઘણાં મનુષ્યોના સમાગમથી તે સ્થાનમાં કોલાહલ થાય જ."

આ પ્રકારે આવા પ્રકારનાં વિજન સ્થાનમાં હઠાભ્યાસની ઇચ્છાવાળો યોગી પુરૂષ પોતાનો મઠ બાંધી ત્યાં આશ્રમ કરે એમ યોગીરાજ સ્વાત્મારામજી પોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવે છે અને તે અભિપ્રાયમાં શાસ્ત્રોની એકવાકયતા છે એમ દર્શાવવા ભાગવતનાં પ્રમાણથી સંકેત કરે છે.

આ **हठयोग दीपिका** નામક ગ્રંથમાં કોઇને એમ જોવામાં આવે કે કેટલાક શ્લોકોમાં અરધા અરધા શ્લોકોનું મૂળ કે ટીકાનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો નથી તો ત્યાં વિવેકી સજ્જને એમ સમજી લેવું કે તે નહી આપેલા અરધા શ્લોકો મૂળ નથી પરન્તુ ક્ષેપક તરીકે બીજાઓએ દાખલ કરેલા છે જેથી ક્ષેપકની ટીકા લખવા પ્રયોજન નથી કારણ કે યોગીરાજ સ્વાત્મારામજી વિરચિત જે શ્લોકબદ્ધ હઠયોગદીપિકા છે તેનુજ ટીકા વિવેચનથી સ્પષ્ટીકરણ કરી તેઓશ્રીનાજ ગ્રંથનો ભાષાન્તરમાં વિસ્તારથી ફલિત કરવામાં મારો પોતાનો ગુજરાતી ટીકા લખનારા તરીકે મુખ્ય સિદ્ધાન્ત તેમજ ઉદ્દેશ છે જ્યાં જ્યાં ઇતર ગ્રંથથી આ ગ્રંથના ભેદની પ્રતીતિ થાય ત્યાં ત્યાં તે હકીકત મૂળ ન હોવાને લઇ આપી નથી એમ શ્લોકમાં અને ટીકામાં સમજી લેવું.

તાત્પર્ય એ છે કે–જ્યાં સુંદર રાજ્ય, ધર્મનો પ્રભાવ, સુકાળ, નિરૂપદ્રવ, અને ધનુષના પ્રમાણ પર્યન્ત શિલા અગ્નિ અને જળનો અભાવ, અને એકાંત હોય એવા સ્થાનમાં નાનો સરખો મઠ બનાવી હઠયોગીએ વસવું ॥ ૧૨ ॥

अल्पद्वारमरंध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतं
सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तममलं निःशेषजंतूज्झितम् ॥
बाह्ये मंडपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं
प्रोक्तंयोगमठस्यलक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥१३॥

ભાવાર્થઃ—નાના દ્વારવાળો, જેના ઘુમટમાં છિદ્ર ન હોય તેવો છિદ્ર વિનાના કોટવાળો, અત્યંત ઊંચો નહીં તેવો, અત્યંત નીચો નહીં તેવો, જેને ઉત્તમ પ્રકારે ચીકણું ગાયનાં છાણથી લીંપવામાં આવેલો હોય તેવો, સ્વચ્છ, જેમાં કોઇ જીવ જંતુ આવીને રહી ન શકે તેવો, જેના બહાર મંડપ વેદી કૂપ હોય તેવો, શોભાયમાન અને જેની ચારે બાજુઓપર દિવાલવાળો હોય તેવો મઠ છે તેને યોગમઠ એમ હઠયોગ વિદ્યાના અભ્યાસ કરનારા સિદ્ધો કહે છે અર્થાત્ ઉક્ત પ્રકારના લક્ષણવાળું જે ગૃહ છે તેને યોગીઓ યોગમઠનાં લક્ષણથી યોગમઠ કહે છે. ॥ ૧૩ ॥

विवेचन

હવે આ શ્લોકમાં ગ્રંથકાર યોગી **આત્મારામજી યોગમઠનું** લક્ષણ કહે છે જેનુ દ્વાર છોટુ હોય અર્થાત નાના બારણાંવાળો મઠ છે તે યોગ સાધનામાં ઉત્તમ છે, જેમાં ગવાક્ષ આદિ છિદ્ર ન હોય તેવો મઠ હઠયોગ વિદ્યાના સાધકે પસંદ કરવો જોઇએ જે મઠમાં ખાડા ન હોય અથવા તો જેમાં ઉંદર વિગેરેનાં દર ન હોય તેવો મઠ હઠયોગમઠ કહી શકાય અતિ ઊંચો-વિસ્તારવાળો નહીં તેમ અતિ સંકોચવાળો નીચો નહી એવો મઠ યોગમઠ કહેવાય છે કારણ કે જો ઊંચો અને વિસ્તારવાળો મઠ હોય તો તેના ઉપર ચઢવામાં શ્રમ પડે છે અને જો અત્યન્ત નીચો હોય તો ઉતરવામાં શ્રમ પડે છે, અને અત્યંત વિસ્તારવાળો હાય તો દષ્ટિ દૂર જાય છે જેથી એ સર્વ આસનોનો નિષેધ કર્યો છે, કદાચ કોઇ એમ કહે કે **અત્યુચ્ચ, નીચ, આયત,** એ ત્રણે શબ્દોના અર્થ ભિન્ન છે તેથી તેઓનો કર્મધારય-સમાસ કેમ કરી શકાય કારણ કે કર્મધારય સમાસ તો એવાં પદોનો થયા કરતો હોય છે કે જેનો અર્થ એકજ

થયા કરે છે, આ બાબત **तत्पुरुष समानाधिकरण कर्मधारयः** સામાનાધિકરણુ તત્પુરૂષને કર્મધારય કહે છે એમ સૂત્રમાં કહી છે આ શંકા ઠીક નથી કારણ કે મઠમાં ત્રણે પદોનુ સામાનાધિકરણ્ય છે અર્થાત્ અત્યુચ્ચ–નીચ–આયતરૂપ જે મઠ છે એથી ભિન્ન મઠનું ગ્રહણ છે કારણ કે **अत्युच्चनीच आयत** શબ્દોના સાથે **न** શબ્દનો સમાસ થાય છે અને **न** લોપ પામતો નથી અથવા **न** એ તો અ-ળગુજ પદ છે એથી વિશેષણ વિશેષ્યના સાથે સમાસને પ્રાપ્ત થાય છે એ સૂત્રથી કર્મધારય સમાસ કરવામાં કોઇ પણ શંકા નથી. જે મઠને ભલા પ્રકારે ચીકટ ગોમયથી લીપેલો હોય છે અને જે મઠ સદાય સ્વચ્છ હોય છે અને જે મઠમાં મચ્છર, માંકણ, જુવા આદિ જંતુઓ ભરાતા નથી તથા જે મઠ બહારના ભાગમાં મંડપ, વેદી, અને કૂપ વિગેરેથી સુશોભિત હોય છે અને જે મઠ ભલા પ્ર કારે કરી ભીતોથી સર્વ બાજુઓ પર પરિવેષ્ટિત હોય છે તે મઠ યોગમઠના લક્ષણવાળો છે અને હઠયોગના અભ્યાસી સિદ્ધોએ તેવા મઠને યોગમઠ એવી સંજ્ઞા આપી છે નંદિકેશ્વર પુરાણમાં તો આ મઠનુ લક્ષણ કહ્યુ છે કે,

मंदिरं रम्यविन्यासं मनोज्ञं गंधवासितम् ।
धूपामोदादिसुरभिकुसुमोत्करमंडितम् ॥ नं० पु०

જે મદીરની રચના રમણીય છે, મનને પ્રિય લાગે એવી છે, અનેક પ્રકારના ગંધથી સુવાસિત જે મદીર છે, ધૂપની સુગંધથી જે મદીર સુગંધવાળુ છે, અને જે મદીર પુષ્પોની પરિમલથી અર્થાત્ પુષ્પોના સમુહની સુવાસથી સુવાસિત છે અને—

मुनितीर्थनदीवृक्षपद्मिनीशैलशोभितम् ।
चित्रकर्म निबद्धं च चित्रभेदविचित्रितम् ॥ नं० पु०

જે મદીર મુનિ, તીર્થ, નદી, વૃક્ષ, કમલિની, અને પર્વતથી સુશોભિત હોય છે, અને જે મદીરમાં ચિત્રામણ કરવામાં આવ્યુ હોય છે તેવુ, અને જે મદીર નાના પ્રકારના ચિત્રભેદથી વિચિત્રતાવાળુ હોય છે તેવુ—

कुर्याद्योगगृहं धीमान् सुरम्यं शुभवर्त्मना ।
दृष्ट्वा चित्रगता न्छांतान्मुनीन्याति मनः शमम् ॥ नं० पु०

ઉક્ત પ્રકારનાં લક્ષણવાળુ યેાગગૃહ—યેાગ મંદીર શુભ માર્ગ-વાળું વિદ્વાન્ મનુષ્ય સુરમ્ય બનાવે અર્થાત તથા પ્રકારનાં સુરમ્ય યેાગ ગૃહને શુભ માર્ગદ્વારા બુદ્ધિમાન મનુષ્ય વિરચે. કારણ કે આમ કરવાથી ચિત્રોમાં ચિત્રેલા શાંત મુનિઓની મુખમુદ્રા દેખીને મન પ્ર સન્નતાને શમતાને પામે છે અર્થાત્—

सिद्धान्दृष्ट्वा चित्रगतान् मतिरभ्युद्यमे भवेत् ।
मध्ये योगगृहस्याथ लिखेत्संसारमंडलम् ॥ नं० पु० ॥

તે મંદીરની દિવાલાદિમાં ચિતરવામાં આવેલાં સિદ્ધ પુરૂષોનાં ચિત્રોને દેખી કરીને બુદ્ધિમાં ઉદ્યમની—ઉત્સાહની અભિવૃદ્ધિ થાય છે આવા પ્રકારનાં ચિત્રમય યેાગગૃહની મધ્યમા સંસારનાં નાના પ્રકારનાં મંડળોનુ ચિત્રામણ કરે,

श्मशानं च महाघोरं नरकांश्च लिखेत् क्वचित् ।
तान्दृष्ट्वाभीषणाकारान् संसारे सारवर्जिते ॥ नं० पु०

વળી આવા પ્રકારનાં રચવામાં આવેલાં યેાગગૃહમાં નાના પ્રકારનાં સ્મશાન ભૂમિના ભયાનક ચિત્રોનુ ચિત્રામણ કરે અને મહા ઘેાર એવા નર્કોનાં ચિત્રોનુ પણ ત્યાં લેખન કરે કારણ કે તેમ કરવાથી અર્થાત્ આવા પ્રકારના ભયાનક ચિત્રોને દેખીને સિદ્ધિને ઇચ્છ-વાવાળા યેાગી પુરૂષને—

अनवसादो भवति योगी सिद्ध्यभिलाषुकः ।
पश्यंश्च व्याधितान् जंतून्नतान्मत्तांश्चलद्व्रणान ॥ नं० पु०

આ અસાર સંસારમાં અનવસાદ નામ અનિશ્ચય થાય છે કારણ કે નર્કોમાં રેાગી, ઉન્મત્ત, વ્રણી (જખમવાળાં) જંતુઓને તે દેખે છે અર્થાત જો યેાગમાં પ્રવૃત્તિ નહીં થાય તેા મને પણ આવા પ્રકારનાં ભયંકર નર્કની પ્રાપ્તિ થશે એમ તે યેાગી સમજે છે વાસ્તે યેાગ ગૃહમાં તેવા પ્રકારનાં ચિત્રોની રચના કરવાની જરૂર છે એમ નંદિકેશ્વર પુરાણમાં આ પ્રમાણે છ શ્લેાકથી કથન કર્યું છે વાસ્તે પ્રત્યેક હઠયેાગ વિદ્યાને ઇચ્છનારા પુરૂષે પેાતાનુ યેાગગૃહ ઉપરેાકત લક્ષણ-વાળુ વિરચવુ જોઇએ. આ પ્રકારે આ ગ્રંથના નાયક ભગવાન યેાગિન્દ્ર સ્વાત્મારામજી હઠયેાગ વિદ્યાનું પ્રતિપાદન કર્યો પછી તે વિદ્યા સંપાદન કરવા વાસ્તે અધિકારી વર્ગના કલ્યાણાર્થે આ એક

શાર્દુલવિક્રિડિત છંદની રચનાથી યેાગમઠનું પણ લક્ષણ બતાવી તેવા મઠમાં નિવાસ કરવા યેાગ વિદ્યાના અધિકારીઓને ખાસ જરૂર બતાવે છે. **इत्यलम्** ॥ ૧૩ ॥

एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिंताविवर्जितः ॥
गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥ १४ ॥

ભાવાર્થ—આવા પ્રકારના એટલે કે પૂર્વે જેનાં લક્ષણેા બતાવ્યાં છે તેવા યેાગગૃહમાં–યેાગમઠમાં–યેાગ મંદીરમાં સ્થિતિ કરી સર્વ ચિન્તાઓનેા ત્યાગ કરી એટલે કે મનના મિથ્યા સંકલ્પ વિકલ્પેાથી વિરામ પામી ગુરૂજીએ ઉપદેશેલા માર્ગના અનુસારે કેવળ યેાગવિદ્યાનેાજ સાધન કરનારા પુરૂષે અભ્યાસ કરવેા જોઇએ. ॥ ૧૪ ॥

विवेचन.

મઠના લક્ષણેા કહ્યા પછી યેાગિન્દ્ર ભગવન સ્વાત્મારામજી હવે તે મઠમા કરવા યેાગ્ય કર્મોને કહે છે કે, સપૂર્ણ ચિન્તાઓથી રહિત મનુષ્ય આવા પ્રકારના મઠમાં નિવાસ કરીને ગુરૂજીએ ઉપદેશેલેા જે માર્ગ હેાય તદનુસારે સદાકાળ યેાગવિદ્યાનેા અભ્યાસ કરે આ શ્લેાકમાં **एव** પદથી એમ સુચવ્યું છે કે, અન્ય કર્મનેા અભ્યાસ વિઘ્નકારી થાય છે અને આજ વાત યેાગબીજ નામક ગ્રથમાં કહી છે કે,

मरुज्जयो यस्य सिद्धस्तं सेवेत गुरुं सदा ।
गुरुवक्त्रप्रसादेन कुर्यात्प्राणजयं बुधः ॥ योगबीजे ॥

જેઓશ્રીએ સર્વ વાયુપર વિજય કર્યો છે તેવા સદ્‌ગુરૂને સદાકાળ સેવવા જોઇએ અર્થાત્ તેઓશ્રીની નિરતર સેવા કરવી જોઇએ કારણ કે તેમ થાય છે ત્યારે ગુરૂજીના મુખકમળના પ્રસાદના પ્રભાવથી બુદ્ધિમાન્ મનુષ્ય પ્રાણેાનેા વિજય કરે છે અર્થાત્ વાયુના વિજયથી સદગુરૂની સેવા કરવી અને તેઓની કરૂણાના યેાગથી બુદ્ધિમાન મનુષ્યે પ્રાણેાનેા વિજય કરવેા ॥ યેાગબીજ ॥

વળી આ બાબત રાજયેાગ નામક પ્રકરણમાં લખ્યુ કે,

वेदान्ततर्कोक्तिभिरागमैश्च,
नानाविधैः शास्त्रकदंबकैश्च ।

ध्यानादिभिः सत्करणै र्न गम्य
श्चिन्तामणिर्ह्येकगुरुं विहायः ॥ राजयोग ॥

વેદાન્તનાં વચનોથી, તર્કશાસ્ત્રનાં વચનોથી, વેદવચનોથી, નાના પ્રકારનાં શાસ્ત્રના સમૂહોથી, ધ્યાનાદિ વડેથી, વશાભૂત ઇન્દ્રિયોથી પણ ચિન્તામણિરૂપ યોગની પ્રાપ્તિ એક સદ્‌ગુરૂનો ત્યાગ થવાથી થતી નથી અર્થાત્ ગુરૂદ્વારાજ યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે. સ્કંદ પુરાણમાં પણ લખેલ છે કે,— ॥ રાજયોગ ॥

आचार्याद्योगसर्वस्वमवाप्य स्थिरधीः स्वयम् ।
यथोक्तं लभते तेन प्राप्नोत्यपि च निर्वृतिम् ॥

સ્થિર બુદ્ધિવાળો મનુષ્ય આચાર્યગુરૂદ્વારા યોગનાં સર્વસ્વને એટલે સંપૂર્ણ યોગ રહસ્યને જાણી કરીને યથોકત નામ શાસ્ત્રોકત ફળને પામે છે.

શ્રીસુરેશ્વરાચાર્યે પણ કહ્યું છે કે,—

गुरुप्रसादाल्लभते योगमष्टांगसंयुतम् ।
शिवप्रसादाल्लभते योगसिद्धिं च शाश्वतीम् ॥ सु. आ.

સદ્‌ગુરૂના પ્રસાદથી અધિકારી શિષ્ય અષ્ટાંગ સહિત યોગવિદ્યાને પામે છે અને શિવજીની કરૂણાથી સનાતન યોગસિદ્ધિને તે મનુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે.

यस्य देवे पराभक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः ॥ सु. आ.

જેઓની દેવતામાં પરમ ભક્તિ છે અને જેવી દેવતામાં ભક્તિ છે તેવીજ ભક્તિ જેઓને ગુરૂપ્રત્યે હોય છે તેવા મહાત્માઓને શાસ્ત્રમાં કહેવામાં આવેલા સઘળા પદાર્થ સાક્ષાત્–પ્રકાશિત થાય છે

आचार्यवान् पुरुषो वेद અને तद्विज्ञानार्थं श्रोत्रियं ब्रह्मनिष्ठ००० ઇત્યાદિ શ્રુતિઓ પણ જે સદ્‌ગુરૂવાળો છે અથવા તો જેઓને આત્મજ્ઞાનની ઇચ્છા છે તેઓજ ગુરૂકૃપાથી યોગવિદ્યાદ્વારા કે બ્રહ્મવિદ્યાદ્વારા ઇષ્ટ વસ્તુને પામે છે

તાત્પર્ય એ છે કે, પૂર્વોકત પ્રકારનાં લક્ષણવાળા મઠમા સ્થિતિ કરી સંપૂર્ણ ચિંતાઓથી રહિત મનુષ્ય ગુરૂએ ઉપદેશેલા માર્ગ દ્વારા સદાકાળ યોગવિદ્યાનો અભ્યાસ કર્યા કરે

આ પ્રમાણે દયાળુ ભગવાન યોગનિધિ **સ્વાત્મારામજી મહારાજ** મઠમાં રહી જે મઠવાસી મનુષ્યના કર્ત્તવ્યો છે તેની દિશા બતાવે છે, જેથી પ્રત્યેક યોગાભ્યાસીએ એ **ભગવાનશ્રીના** ઉપદેશાનુસાર મઠ વિરચી તેમાં નિવાસ કરી ઉપદિષ્ટ કર્ત્તવ્યોનુ આચરણ કરવુ જોઇએ અને એમ થાય તોજ યોગવિદ્યાદ્વારા બ્રહ્મવિદ્યા મળવાનો માર્ગ કલ્યાણ હેતૂ છે અન્યથા નથીજ **इत्यलम्** ॥ ૧૪ ॥

अत्याहारः प्रयास श्च प्रजल्पो नियमग्रहः ॥
जनसंग श्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ १५ ॥

ભાવાર્થ—અત્યન્ત આહાર, અત્યન્ત પરિશ્રમ, અત્યન્ત બકવાદ, નિયમોનો અનાદર, મનુષ્યોનો સમાગમ, ચંચળતા, એ છ દોષોથી યોગનો વિનાશ નામ ભંગ થાય છે. ॥ ૧૫ ॥

विवेचन.

હવે આ પંદરમા શ્લોકમાં યોગિન્દ્ર ભગવાન યોગના પ્રતિબંધોનું દર્શન કરાવે છે. અત્યાહાર એ યોગનો પ્રથમ પ્રતિબંધ છે. આપણે બહુ ભોજન કરીએ છીએ તો આપણાં વ્યવહારનાં કાર્યોમાં પણ સમયપર સજ થઇ શકતા નથી તો પછી યોગ જેવુ બ્રહ્મ વિદ્યાની પ્રાપ્તિનુ પ્રબળ સાધન સંપાદન કરવા કેટલા બધા મિતાહારની જરૂર હોય એ બાબત વાચક વર્ગ વિચારશે અતિ ભોજન કરવાથી નિન્દ્રા, આળસ, અસાવધતા ઇત્યાદિ અનેક આસુરી સંપત્તિનો મનોરાજ્યમા વિસ્તાર થઈ શુદ્ધ વિચારોને તથા અનેક શુભ માર્ગની સામગ્રીરૂપ સદ્‌ગુણોને હાનિ પહોચે છે એટલુજ નહી પરન્તુ વિશેષ અન્નથી રોગગ્રસ્ત શરીર થતાં વ્યવહારમાં પણ પ્રતિકૂળતાને વશ થઇ ઇચ્છિત લાભો આપણે ગુમાવીએ છીએ તો પછી પરમાર્થમાં એથી શુ શું હાનિ ન થાય કારણ કે તે લાભ તો વ્યવહારના લાભની જેમ ક્ષણિક નથી પરન્તુ સનાતન લાભ છે સારાંશ એ છે કે યોગવિદ્યાના કે બ્રહ્મ વિદ્યાના કે ગમે તે પ્રકારની શુભ પ્રાપ્તિના ઇચ્છાવાળાએ મિતાહારી રહેવુ જોઇએ આ સંબંધમા **મહાશય** નથુરામશર્મા કથે છે કે—" સ્વાદને માટે નહીં પણ કેવળ દેહ રક્ષાને અર્થે ઇશ્વર પ્રસાદથી મળેલા અન્નનો ઔષધની પેઠે પ્રસન્ન મનથી સૂક્ષ્મ આહાર કરવો એ મિતાહાર છે. ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થો અનિયમિતપણે ખાવા પીવાથી

રોગની ઉત્પત્તિ થઇ શાંતિનો ભંગ થાય છે જેટલો આહાર સુખપૂર્વક પાચન થઇ શકે તેટલો લેવો અર્થાત્ ઉદરના બે ભાગ અન્નથી પૂરવા, એક ભાગ પાણીથી પૂરવો ને એક ભાગ પવન સારૂં ખાલી રાખવો ઘઊં, કમોદના ચોખા, જવ, સાઠી, સામો, નીવાર, દૂધ, મધ, ઘી, માખણ પરવળ, કણુસ, સુરણ, રતાળુ, મગ. આદુ, સુંઠ, તુવેર, સાકર, ખાંડ, જીરૂ, વરીઆળી, શકરિયા, તાંદળજો, તુરિયા, ખરખોડી, કેળાં, આલુ, બટાટા, દાડમ, શેરડી, નાલિએર, કીસમીસ, અગુર, એલાઇચી, જાયફળ, લવિંગ, નાગરવેલનુ પાન, રીંગણાં, ખજુર, આદિ સાત્ત્વિક ભક્ષ્ય પદાર્થો છે મિતાહારીએ ઉક્ત સાત્ત્વિકને પથ્ય પદાર્થોનુ ભોજન પોતાની પ્રકૃતિનો વિચાર કરી ખાવુ જોઇએ સાધકે અતિશય ખાટા, તુરા, કડવા, તીખા, ઉના, ખારા કે તેલવાળા પદાર્થો, તેમજ લસણ ડુંગળી, ગાજર, ગોળ, કલથી, વાયકુ લીલુ શાક, તલ, તેલ, સર્ષવ, બોર, ખોળ, જુવાર, બાજરો, મરચાં, મરી, દહી છાશ, આંબલી, કોઠાં, લીંબુ, કાચી કેરી, તમાકુ, ભાંગ, ગાંજો, મધ, માંસ, મત્સ્ય, અફીણ, ચરસ, કાજી, રાઇ, કોદરા, બટી, બાવટો, કોળુ, તાડફળ, મસુર, મટર, ચોળા, મઠ, ચીણો, કાંગ, વાલ, વટાણા, ચણા, અડદ ને હિંગ એ પદાર્થોમાથી નિષિદ્ધ પદાર્થો તજવા જોઇએ પ્રસંગવશાત્ તેમાંનો કોઇ પદાર્થ જે શાસ્ત્રથી નિષિદ્ધ હોય નહી તે ખાવો પડે તો અલ્પ પરિમાણમા ખાવો ટાઢા, બળી ગયેલા, ને અંત કરણને દુખ ઉત્પન્ન કરનાર તમોગુણી પદાર્થો તજવા જોઇએ પહેલાં રાંધેલુ હોય ને પછી ફરીથી ઉનુ કર્યું હોય તેવુ અન્ન, સ્નેહ,-ઘૃત કે ચિકાશરહિત પદાર્થ, દૂષિત અન્ન, અને બાસ આવી ગયો હોય તેવો પદાર્થ, એ સર્વ પણ યોગીએ તજવા જોઇએ મધુર, રસવાળા, સ્નિગ્ધ, અંત કરણને શાન્તિમા રાખનારા, આરોગ્યવર્ધક, અને પવિત્ર ભક્ષ્ય તથા પેય પદાર્થો પોતાની પ્રકૃતિનો વિચાર કરી યોગીએ નિયમિતપણે ખાવાપીવા જોઇએ અત્યાહારથી પ્રાણવહા નાડીઓ કફાદિથી વ્યાકુળ થાય છે ને અનાહારથી તે નાડીઓ પિત્તથી ઉષ્ણ થઇ જાય છે તેથી પ્રાણોનો નિરોધ જોઇએ તેવી રીતે થઇ શકતો નથી માટેજ **શ્રી અમૃતબિંદુ** ઉપનિષદ્‌મા "**अत्याहारमनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत्**" "ક્ષુધાથી અત્યંત અધિક અને અત્યંત અલ્પ આહારનો યોગીએ સર્વદા ત્યાગ કરવો" એ વાક્યવડે યોગીને અત્યાહાર તથા અનાહાર કરવાની ના કહી છે **શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં** પણ એવાજ આશયથી કહેવામાં આવ્યુ છે કે—

" नात्यश्नतस्तु योगोस्ति न चैकांतमनश्नतः

અર્થ—અત્યન્ત ભોજન કરનારાને તથા કેવળ ઉપવાસ કરનારાને યોગ સિદ્ધ થતોજ નથી

પ્રાણુનો જય થતાં સુધી ભોજન સબધી સર્વ નિયમોનુ સાધકે પાલન કરવાનુ છે. અભ્યાસની દઢતા થયા પછી એવા નિયમની વિશેષ અપેક્ષા નથી. આ બાબત વિશેષ સ્પષ્ટીકરણુ માટે **શ્રીશિવ સહિતા** તથા **શ્રીમોક્ષ** ધર્મમાં **अभ्यासकाले** એ મથાળાવાળા શ્લોકમા તથા **कणानां भक्षणे** એ મથાળાંથી શ્રીમોક્ષધર્મમાં જોઇ લેવુ. ॥ ૧૫ ॥

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्चनिश्चयात् ।
जनसंगपरित्यागात्षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥१६॥

ભાવાર્થ—ઉત્સાહ, સાહસ, ધૈર્ય, તત્ત્વજ્ઞાન, નિશ્ચય, અને જનસમાગમનો પરિત્યાગ એ છ નિયમોથી યોગની સિદ્ધિ થાય છે. ॥ ૧૫ ॥

विवेचन.

પૂર્વ શ્લોકમાં યોગના બાધક પ્રતિબધો કહ્યા અને હવે આ શ્લોકમાં ભગવાન યોગિન્દ્ર સ્વાત્મારામજી યોગના સાધકરૂપ મુખ્ય નિયમોને કહે છે વિષયોમા લાગી ગયેલા ચિત્તનો રોધ કરવો અર્થાત તે ચિત્તને સ્વલક્ષ્ય પ્રતિ નિયત રાખવુ તેનુ નામ ઉત્સાહ કહેવાય છે વ્યવહારમા પણુ જે કાર્યમા ચિત્ત બરાબર ચોડીને કામ કર્યું હોય તે કામ સુધરે છે તેમ પરમાર્થમાં પણુ પોતાનાં લક્ષ્યપ્રતિ પોતાના મનની સ્થિતિ કરવી તેને ઉત્સાહ કહે છે અને તેથી પરમાર્થ સુધરે છે અર્થાત્ યોગભગ થતો નથી. લક્ષ્ય સ્થાનમાંથી ખસેલુ મન છે તે પર્વતમાંથી દડતા દડાની જેમ અધોગતિ પામે છે અને લક્ષ્યે ચોટિલું ચિત્ત છે તે કાલે કરીને પરમાત્મમય એટલે લક્ષ્યવસ્તુના સ્વરૂપાકાર થાય છે અર્થાત તે ચિત્ત ચિત્ત મટી જઈ અચિત્ત નામ ચૈતનતાના ભાવને પામે છે આ પ્રકારે યોગાભ્યાસીને ઉત્સાહ રાખવારૂવ કર્ત્તવ્ય અવશ્યમેવ કરવાનુ છે કારણુ કે નિરૂત્સાહી ચિત્ત વ્યવહારનાં ક્ષણિક ફળને પાળવા યોગ્ય નથી તો પરમાર્થનો સનાતન લાભ તો તેવા પ્રકારનાં મનથી કયાંથી લઇ શકાય. બીજો નિયમ છે તે સાહસ ધારણુ

કરવા રૂપ છે જે કૃતિને વ્યવહારમાં આપણે વિચાર દૃઢ કરીએ છીએ અને તેમાં શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ દર્શાવીએ છીએ તે સાહસ કહેવાય છે અને એવા પ્રકારનાં સાહસથી પરશુરામાદિ અનેક નરવીરોએ વ્યવહાર ભૂમિપર વિજય મેળવ્યો છે પરન્તુ વિચારપૂર્વક નહીં કરતાં કેવળ ઉતાવળી બુદ્ધિથી જે કૃતિ કરી નાંખીએ છીએ તે સાહસ ભૂષણરૂપ નથી પણ દૂષણ રૂપ છે આવા પ્રકારે કરીને પરમાર્થમાં પણ અર્થાત્ પ્રકૃતમાં યોગ સાધનામાં પણ સત્યાસત્યના વિચારપૂર્વક સાધક મનુષ્ય જે શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ કરે છે તે સાહસ કહેવાય છે અને તેવા પ્રકારનાં સાહસથી સાધક પુરૂષ વિજય પામે છે પ્રાણાયામાદિ અનેક યોગના સંકેતોના વિચાર કર્યા વિના તથા યોગના કેટલાક પૂર્વાપર સંબંધો તપાસ્યા વિના જે કોઇ સાધક પુરૂષ કેવળ પ્રકૃતિની ચંચળતાને વશ થઇ યોગાચરણમાં ઉતાવળ કરી નાખે છે તે સાહસ દૂષણ રૂપ છે અને તે સાધકને સ્વમાર્ગથી પતન કરાવનાર છે સારાંશ એ છે કે સાધ્ય અસાધ્યના વિચારપૂર્વક જે શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ છે તે સાહસ છે અને તેના સમાશ્રયથી સાધકને યોગ સાધનામાં નવિન બળ પ્રગટે છે એ આશયથી સ્વાત્મારામજી મહારાજ તેનો આદર કરવા પ્રત્યેક હઠાભ્યાસી પુરૂષને આ શ્લોકમાં ઉપદેશે છે કોઇ મહાઇષ્ટ વસ્તુની પ્રાપ્તિમાં તે વસ્તુ કાળ જતા મને પ્રાપ્ત થશે એવી શાન્તિપૂર્વક અપ્રાપ્તિના વિચારથી ખેદ ન કરતા વૃત્તિને શાન્ત રાખવી તેને ધૈર્ય કહેવાય છે આવા પ્રકારનાં ઉત્તમ ધૈર્યથી હરિશ્ચન્દ્રાદિ મહાન્ રાજવીરો આ કર્મભૂમિપર વિજય પામ્યા છે તો પછી પરમાર્થમાં આવાં ધૈર્યનો સમાશ્રય કરવામાં આવે તો તેથી સાધકને સત્વર લાભ થવા સંભવ છે હમણા નહી તો અભ્યાસની પરિપક્વ દશા થતાં મારાં આખાં જીવનમા કે જન્માતરમા મને યોગ પ્રાપ્તિ અવશ્યમેવ થવાની છે એમ શ્રદ્ધા રાખી પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં ખેદનો પરિત્યાગ કરી સ્વકર્મ માત્રમાં ઉત્સાહ–પૂર્વક નિરન્તર પ્રવૃત્તિ કર્યા કરવી તેનુ નામ ધૈર્ય છે. આવા પ્રકારનાં ધૈર્યને ધારણ કરવા યોગિન્દ્ર **ભગવાન સ્વાત્મારામ** પ્રત્યેક હઠાભ્યાસી સાધક પુરૂષને પ્રબોધિ છે આ લોકથી બ્રહ્મલોક સુધીના ભોગો–પદાર્થો ઇત્યાદિ તમામ નશ્વર છે અર્થાત્ ઝાંઝવાનાં પાણીની જેમ સકળ વિષયો મિથ્યા છે અને વાસ્તવિક એકજ ચેતનરૂપ સ્વયપ્રકાશ બ્રહ્મ છે તેજ પરમ સત્ય છે તેજ પરમ સત્ય છે એથી વિષયોના અનાદર પૂર્વક એટલે કે સ્વર્ગાદિ વૈભવોની ઇચ્છા વિના અખંડ સનાતન પરમ અદ્વૈતપદની પ્રાપ્તિની અ-

ભિલાષાથી તે વસ્તુમાંજ સત્ય બુદ્ધિરૂપ વૃત્તિનો ઉત્કર્ષ છે તે તત્ત્વજ્ઞાન છે અને આ તત્ત્વજ્ઞાનરૂપ ઉત્તમ વ્રત હઠાભ્યાસી પુરૂષે પરમ પાલનીય છે એથી તેનો આદર કરવા ગ્રંથકાર યોગીશ્રી પુજ્યશ્રી સ્વાત્મારામજી આદેશ કરે છે શાસ્ત્ર વાકયમાં અને પોતાના ગુરૂનાં વાકયોમાં જે વિશ્વાસ બુદ્ધિ છે તે વિશ્વાસ બુદ્ધિરૂપ શ્રદ્ધારૂપ નિશ્ચય કહેવાય છે આવા નિશ્ચયને ધારણ કરવાથી યોગની સિદ્ધિ થતી હોવાથી યોગીવર્ય આત્મારામજી તેનુ પાલન કરવા આ શ્લોકમા સાધક વર્ગને ઉપદેશે છે વ્યવહારમાં પણ આપણે આપણાં ઇચ્છિત કાર્યમા આડા આવતા કેટલાક કાર્યહન્તા મનુષ્યોનો કટકવત્ પરિત્યાગ કરીએ છીએ અને તેમ કરવ થીંજ આપણે આપણા કાર્યમા વિજય પામીએ છીએ તો હઠયોગને સિદ્ધ કરવા તે માર્ગમા બાહ્યાંતર જે પ્રતિબંધો હોય તેનો ત્યાગ કરવો જોઇએ જેથી પૂર્વશ્લોકમા કેટલાક આંતર પ્રતિબંધોને દર્શાવી આ નૂતન શ્લોકમા કેટલીક ઉત્તમ નિયમોની સામગ્રીની વિધિ કરી તેના અંતમા ભગવાન યોગેન્દ્ર નિષેધરૂપે પણ ઉપદેશ કરે છે કે જે મનુષ્યો યોગ વિદ્યામાં અશ્રદ્ધાળુ હોય, જેઓ યોગ વિદ્યાની નિંદા કરતા હોય, જેઓ એ ઉજ્વળ માર્ગથી ભ્રષ્ટ કરવા અનેક પ્રકારનાં વિઘ્ન નાખતા હોય તથા જે પુરૂષો પ્રત્યેક પ્રકારે યોગવિરુદ્ધ આદર્શો દર્શાવી કેવળ દ્વેષબુદ્ધિથી તેના સાધકપુરૂષોને ભભેરવા ભવમાં ભ્રમણ કરતા હોય તેવા પુરૂષોનો હઠયોગ વિદ્યાને સંપાદન કરવાની ઇચ્છાવાળા મનુષ્યોએ ત્યાગ કરવો જોઇએ એટલુજ નહી પરન્તુ જન સમાગમ પોતેજ યોગમા તો ચિત્તને લક્ષ્યથી ભ્રષ્ટ કરનાર છે જેથી યોગીએ તો તેનો પણ સર્વથા ત્યાગ કરવો જોઇએ આ પ્રમાણે આ છ પ્રકારની વસ્તુઓથી નિયમોથી સત્વર યોગ સિદ્ધિ થાય છે યોગાભ્યાસીને પામવાના નિયમોના સંબંધમાં તથા યમના સંબંધમાં યોગવેત્તા પંડિતો કહે છે કે,

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः ।
दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश. ॥ १ ॥
तपः संतोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ॥
सिद्धान्तवाक्यश्रवणं ह्रीमती च तपो हुतम् ॥ २ ॥
नियमा दश संप्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः ॥"

અહિંસા અર્થાત્ હિંસાનો ત્યાગ, સત્ય, ચોરીનો ત્યાગ, બ્રહ્મચર્ય

ક્ષમા, ધીરતા, દયા, નમ્રતા, મિતાહાર, અને શૌચ નામ પવિત્રતા એ દશ પ્રકારના યમો કહેવાય છે અને તપ, સંતોષ, આસ્તિકતા, (પરલોકાદિને માનવુ તે) દાન, ઇશ્વરનુ પુજન, સિદ્ધાન્ત વાક્યોનું શ્રવણ, લજ્જા, બુદ્ધિ, તપ અને હોમ એ દશ પ્રકારના નિયમો છે. આ યમ નિયમો યોગશાસ્ત્રના વેત્તાઓએ કહ્યા છે

આ પ્રમાણે સ્વાત્મારામજી મહારાજ યોગના પ્રતિબંધો તથા સાધકોને કહી બતાવી આસનના લક્ષણો દર્શાવવા પ્રથમ આસનનુ ફળ કહેવા પ્રવૃત્તિ કરે છે કે— ॥ ૧૬ ॥

हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते ॥
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम् ॥ १७ ॥

भावार्थ—હઠયોગના પ્રથમ અંગત્વથી અર્થાત હઠયોગનું પહેલું અંગ જે આસન છે તેને પ્રથમ કહે છે. અંગલાઘવ, સ્થૈર્ય, અને આરોગ્ય આસન કરવું. ॥ ૧૬ ॥

विवेचन.

પ્રથમ આસનના કથનમાં સંગતિને અને ફળને કહે છે કે, હઠયોગના અંગોમા આસન છે તે પ્રથમ અંગ છે વાસ્તે પ્રથમ તેને કહેવામા આવે છે એમ યોગીન્દ્ર ભગવાન પ્રતિજ્ઞા કરે છે હઠયોગના ચાર અંગો કહેવામા આવશે તેમા પ્રથમ અંગ આસન છે. બીજુ કુંભક-પ્રાણાયામ અંગ છે, વિચિત્ર પ્રકારની મુદ્રાઓ એ ત્રીજુ અંગ છે અને નાદનુ અનુસંધાન એ ચોથુ અંગ છે પ્રત્યાહારથી સમાધિ પર્યન્તનો અંતર્ભાવ નાદમા થઇ જાય છે આ ચાર અંગોમા આસન પ્રથમ અંગ છે એથી પહેલ વહેલુ એનુ જ વર્ણન કરવામાં આવે છે આ આસનની સ્થિરતા હોવી જોઇએ એટલે કે તે સ્થિર હોવુ જોઇએ અર્થાત આસન છે તે દેહ અને મનની ચંચળતા રૂપ રજોગુણના ધર્મો છે તેનો નાશ કરનારૂ છે કારણ કે '**आसनेन रजो हन्ति**' એ આપ્ત વાક્યમા એમ લખવામાં આવ્યુ છે કે આસન વડે કરીને યોગી રજોગુણનો નાશ કરે છે આસનને આરોગ્યકારક કહ્યુ તેમા એ હેતુ છે કે આસન પોતેજ આરોગ્યના આપનારૂ છે અર્થાત આસનથી મનમાં—ચિત્તમા, વિક્ષેપરૂપ રોગ પ્રગટ પામતો નથી, કારણ કે ભગવાન ભાષ્યકાર યોગીપતંજલિએ પોતાનાં યોગસૂત્ર ભાષ્યમા લખેલુ છે કે, "**व्याधिस्त-**

स्थानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रांतिदर्शनालब्धभूमिकत्वाऽनव स्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः " વ્યાધિ ઉત્થાન—સંશય—પ્રમાદ—આલસ્ય—અવિરતિ—ભ્રાંતિ—દર્શન—અલબ્ધભૂમિ—(પૂર્વોક્ત ભૂમિઓનુ ન મળવાપણુ) અનવસ્થિતિ (ચચળતા એ બધા ચિત્તના રોગો છે અર્થાત્ એ બધા ચિત્તને વિક્ષેપરૂપ વિઘ્નો છે. વળી આસનને અગલાઘવ કહ્યુ છે ત્યા હેતુ એવો છે કે આસન તેવુજ છે કારણ કે આસન છે તે લાઘવ ગૌરવરૂપ તમોને ગુણના ધર્મનું નાશક છે અને શ્લોકમા चकारનો પાઠ છે એ એમ સુચવે છે કે ક્ષુધાની વૃદ્ધિ આદિ પણ ન હોવા જોઇએ અર્થાત્ એવા પ્રકારનુ આસન હોવુ જોઇએ કે જેથી કરી સ્થિરતા, આરોગ્યતા, અગ લાઘવ અને ક્ષુધાની નિવૃત્તિ અર્થાત્ તૃપ્તિ સદાય રહ્યા કરે. इत्यलम् ॥ ૧૭ ॥

वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभि र्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ॥
अंगीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥ १८ ॥

ભાવાર્થ—વસિષ્ઠાદિ મુનિઓએ, અને મત્સ્યેન્દ્રાદિ યોગીઓએ કેટલાક પ્રકારના ભિન્ન ભિન્ન આસનો સ્વીકાર્યા છે તેમાથી કેટલાક આ સ્થળમાં કહેવામાં આવે છે.॥૧૮॥

विवेचन.

જે જે આસનો વસિષ્ઠાદિ મુનિઓને સમત છે એમાથી શ્રેષ્ઠ આસનોનુ વર્ણન કરવાની યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે, વસિષ્ઠ છે મુખ્ય જેમા કે વા મનનના કર્તા મનનશીળ મુનિઓએ અને चकारનો પાઠ છે તેથી મત્રના જ્ઞાતાઓએ અને મત્સ્યેન્દ્રનાથ મુખ્ય છે જેમા એવા યોગીઓ જાલધરનાથાદિઓએ અર્થાત્ હઠયોગ વિદ્યાના અભ્યાસીઓએ અને च કારનો પાઠ છે તેથી મુદ્રા આદિકના જ્ઞાતાઓએ અગીકાર કરેલા જે ચોરાશી ૮૪ આસનો છે એમા કેટલાએક આસનો હુ અહી કહુ છુ જો કે બન્નેનું મનન અને હઠયોગનો અભ્યાસ હતા તથાપિ વસિષ્ઠાદિકોને મનન મુખ્ય હતુ અને મત્સ્યેન્દ્રાદિકોને હઠયોગનો અભ્યાસ મુખ્ય હતો એથી ઉભયનો પાઠ શ્લોકમાં જુદો જુદો દર્શાવ્યો છે, આ પ્રથમ વાચકવર્ગને ખાસ ઉપયોગી થવાના ઉદ્દેશથી યોગના ચોરાશી આ-

સનોનું ઇતર ગ્રંથોના પ્રમાણુથી વિસ્તારપૂર્વક આગળ વિવેચન કરવામાં આવશે. ॥ ૧૮ ॥

जानूर्वोरंतरे सम्यकृत्वा पादतले उभे ॥
ऋजुकायः समासीनः स्वास्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ १९ ॥

જાનુ—ધૂટણો અને સાથળોની વચ્ચમાં પગનાં બન્ને તળીયાં લગાવી કરી સાવધાનીપૂર્વક બેસવુ તેને સ્વસ્તિકાસન કહેવાય છે.

विवेचन.

ભગવાન યોગિન્દ્ર સ્વાત્મારામજી હવે સ્વસ્તિકાસનને ઉપલક્ષે છે. જાનુ નામ ધુટણુ આ સ્થળમાં ધુંટણુ શબ્દથી ધુટણુની સનિધિમાં જે ભાગ–સાથળનો પ્રદેશ છે તે સમજવો ऋजुकाय સમતોલ કાયા વાળા થઇને એટલે કે હાલ્યા ચાલ્યા વગર સ્થિરશરીરવાળા થઇને બેસવુ આવા પ્રકારનુ જે બેસવુ છે તેને યોગવેત્તાઓ સ્વસ્તિકાસન કહે છે, શ્રીધરજી પણુ કહે છે કે—

उरुजंघांतराधाय प्रपदे जानुमध्यगे ।
योगिनो यदवस्थानं स्वास्तिकं तद्विदुर्बुधा ॥ श्रीधर ॥

સાથળ અને ધુટણુની વચ્ચમા પગના બન્ને તળીયા દબાવીને યોગીઓનુ જે અવસ્થાન હોય છે તેને સુજ્ઞ પુરૂષો અર્થાત યોગવેત્તાઓ સ્વસ્તિકાસન કહે છે

सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्टपार्श्वे नियोजयेत् ॥
दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृति । २० ॥

ભાવાર્થ— કટીના ડાબા ભાગમા જમણો ગુલ્ફ ટકાવવો અને જમણા ભાગમા ડાબો ગુલ્ફ ટકાવવો એથી જે ગોમુખના સમાન આકાર બંધાય તેને ગોમુખાસન કહેવામાં આવે છે. ॥ ૨૦ ॥

विवेचन.

ડાબી બાજુની કેડના નીચલા ભાગમા જમણા પગની એડી ટકાવવી અને જમણી બાજુની કેડના અધોભાગમા ડાબા પગની એડી રાખવી એટલે પછવાડે ગાયના મુખ જેવો આકાર થાય તેમ બેસવુ તેને યોગવેત્તાઓ ગોમુખાસન કહે છે ॥ ૨૦ ॥

एकं पादं तथैकस्मिन्विन्यसेदुरुणिस्थितम् ॥
इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमितीरितम् ॥ २१ ॥

ભાવાર્થ—જમણા પગને ડાબા સાથળ પર મુકવો અને ડાબા પગને જમણાં સાથળ નીચે મુકવો એને વીરાસન કહેવામાં આવે છે. ॥ ૨૧ ॥

गुदं निरुद्ध्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ॥
कूर्मासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः ॥ २२ ॥

ભાવાર્થ—ઉભય ગુલ્ફોવડે ગુદાના વિપરીત ક્રમથી અર્થાત્ દક્ષિણથી વામ ભાગ અને વામથી દક્ષિણ ભાગને રોકી જે સાવધાનીથી અવસ્થાન કરવું તેનુ નામ કુર્માસન છે એમ યોગવેત્તાઓ કહે છે

विवेचन.

ગુલ્ફો વડે—એડીઓ વડે ગુદાને વ્યુતક્રમથી નિરોધીને જે સાવધાની—પૂર્વક અવસ્થિતિ કરવી તેનુ નામ **કૂર્માસન** છે, અને એમ એ આસનના લક્ષણને યોગવેત્તાઓ જાણે છે ॥૨૩ ॥

पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरंतरे करौ ॥
निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम् ॥ २३ ॥

ભાવાર્થ—(હવે કુકકુટાસન કહે છે કે) પદ્માસનને લગાવીને અર્થાત જાંગ સાથળ ઉપર ઉત્તાન (ખડા) બે ચરણોને સ્થાપન કરીને ઘુંટણુ અને સાથળના મધ્યભાગમાં બન્ને હાથને લગાવીને અને બે હાથોને ભૂમિમાં ખોડીને—સ્થાપન કરીને આકાશમા સ્વસ્થ—રહેલા પદ્માસનના સમાન જે આસન છે તે કુકકુટાસન કહેવાય છે અર્થાત્ કુકડાના—મુરઘાના સમાન સ્થિતિ કરવી તે કુકકુટાસન કહેવાય છે. ॥ ૨૩ ॥

कुक्कुटासनबंधस्थो दोर्भ्यां संबध्य कंधराम् ॥
भवेत्कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकम् ॥ २४ ॥

(ઉત્તાન કુર્માસન કહે છે કે)

ભાવાર્થ:—કુકકુટાસનના બંધનમાં સ્થિત થઈને અર્થાત કુકકુટાસનને લગાવીને અને બન્ને ભુજાઓથી કન્ધરા–ગ્રીવાને (ડોકને) ભલા પ્રકારે બાધીને કુર્મના (કચ્છપના) સમાન ઉત્તાન–સીધો થઈ જાય તો તે ઉત્તાન-કુર્માસન કહેવાય છે ॥ ૨૪ ॥

पादांगुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ॥
धनुराकर्षणं कुर्याद्धनुरासनमुच्यते ॥ २५ ॥

ભાવાર્થ—હવે ધનુરાસન કહે છે કે,—બન્ને પગના અંગુઠાને હાથેાથી પકડી કરીને શ્રવણ (કાન) પર્યન્ત ધનુષના સમાન આકર્ષણ કરે (ખેચે) તેને ધનુરાસન કહેવાય છે. ॥ ૨૫ ॥

वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम् ॥
प्रगृह्य तिष्ठत्परिवर्तितांगः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् ॥२६॥

ભાવાર્થ:—હવે મત્સ્યેન્દ્રાસનને કહે છે કે, ડાબા સાથળના મૂળમા દક્ષિણ–જમણા પગને રાખીને અને ઘુંટણથી બહાર વામ–ડાબા પગને હાથથી લપેટીને પકડીને અને પરિવર્તિત અગ થઇને અર્યાત વામ–ડાબા ભાગથી પીઠની તરફ મુખને કરીને જે આસનમા સ્થિતિ કરે તે આસન મત્સ્યેન્દ્રનાથનું કથેલું મત્સ્યેન્દ્રાસન કહેવાય છે ॥ ૨૬ ॥

विवेचन.

ઉક્ત પ્રકારે દક્ષીણ સાથળના મૂળમા ડાબા પગને રાખીને અને પીઠપર ગયેલા જમણા હાથથી તે પગનુ ગ્રહણ કરીને અને ડાબા ઘુટણથી બહાર હાથથી લપેટેલા દક્ષિણ–જમણા પાદને દક્ષિણ પાદનાં જમણા પગના ઘૂટણથી બહાર લપેટે અને પછી એને ડાબા હાથથી ગ્રહણ કરીને અને દક્ષિણ ભાગથી પીઠની તરફ મુખ કરીને પણ હઠયેાગને અભ્યાસ કરે અર્થાત આ પણ એક પ્રકારનુ મત્સ્યેન્દ્રાસન છે ॥ ૨૬ ॥

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तिं
प्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रम् ।
अभ्यासतः कुंडलिनी प्रबोधं
चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥ २७ ॥

ભવાર્થ—હવે મત્સ્યેન્દ્રાસનનાં ફળને કહે છે કે, મત્સ્યેન્દ્રાસન જઠરાગ્નિનું દીપન કરે છે, કારણ કે આ આસન પ્રચંડ રોગોના જે સમૂહો છે તેનો નાશ કરવા સારૂં અસ્ત્રરૂપ છે. અને કુંડલિની નામની જે આધારશકિત છે તેના પ્રબોધને અર્થાત જાગૃતિને અર્થાત નિદ્રાના અભાવને અભ્યાસવડે કરી મત્સ્યેન્દ્રાસન આપે છે અને તાલુના તાળવાંના ઉપરના ભાગમા સ્થિત જે ચંદ્ર (નિત્ય ઝરે છે] તેની સ્થિરતાને અર્થાત ઝરવાના અભાવને પુરૂષોને આપે છે અર્થાત તે ઝરણુને અટકાવી સ્થિર કરે છે ॥ ૨૮ ॥

प्रसार्य पादौभुविदंडरुपौ
दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयंगृहीत्वा ।
जानू परिन्यस्त ललाटदेशो
वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ २८ ॥

ભાવાથ—હવે પશ્ચિમતાનાસનને કહે છે કે, દંડના સમાન રૂપ જેનું છે એવા અને એકત્ર થયા છે ગુલ્ફ જેના એવા બન્ને ચરણોને ભૂમિપર ફેલાવીને અને આકુંચિત (સુકડી) છે તર્જનીઓ જેની એવી બન્ને ભૂજાઓથી બન્ને પગના બન્ને આગલા ભાગનું ગ્રહણ કરીને અર્થાત અંગુઠાને આ પ્રકારે પકડીને જેમ ઘુંટણોના નીચલા ભાગની ભૂમિથી ઉપર ન ઉઠે અર્થાત ઉઉત્પન્ન ન થાય અને જાનુઓ–ઘુંટણોપર રાખેલો છે લલાટ ભાગ–મસ્તક ભાગ જેણે એવો બની કરી જ્યાં પુરૂષ વસે છે તે આસનને પશ્ચિમતાન આસન કહે છે ॥ ૩૮ ॥

इतिपश्चिमतानमासनाग्र्य पवनं पश्चिमवाहिनंकरोति ॥
उदयं जठरानलस्यकुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् ॥२९॥

ભાવાર્થ—હવે પશ્ચિમતાનાસનના ફળને કહે છે કે,—સર્વ આસનોમાં મુખ્ય આ પશ્ચિમતાન નામક આસન પ્રાણરૂપ પવનને પશ્ચિમવાહી કરે છે અર્થાત સુષુમ્ણા નાડીના માર્ગદ્વારા પ્રાણ ચાલવા લાગે છે. આ આસન જઠરાગ્નિને ઉત્પન્ન કરે છે અર્થાત વધારે છે અને ઉદરની મધ્યમા કૃશતાને કરે છે અને પુરૂષોની અરોગતા નામ રોગનો અભાવ કરે છે શ્લોકમા ચકારનો પાઠ છે તેથી નાડીઓનાં વલન આદિકની સમતાને સજે છે. ॥ ૨૯ ॥

धरामवष्टम्य करद्वयेन
तत्कूर्परस्थापित नाभिपार्श्वः ॥
उच्चासनो दंडवदुत्थित· स्यात्
मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥ ३० ॥

ભાવાર્થ:—હવે મયુરાસનને કહે છે કે, બે હાથોવડે કરીને ભૂમિનું અવલંબન કરી અર્થાત્ પહોળા કરેલા હાથોથી ભૂમિને સ્પર્શ કરીને અને એ હાથોના કુર્પર—નામ ભુજા અર્થાત્ સંધિભાગ કે જેને મણિબંધ કહેવામાં આવે છે તેના ઉપર નાભિના બન્ને પડખાના ભાગને સ્થાપિત કરે અને દંડના સમાન ઉઠીને જે ઉચ્ચાસન થાય છે તે આસનને યોગી લોકો માયુર નામ મયૂરાસન કહે છે. ૩૦

हरति सकल रोगानाशु गुल्मोदरादी-
नभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम् ॥
बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं
जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ॥ ३१ ॥

ભાવાર્થ—હવે મયુરાસનના ગુણોને કહે છે કે,—ગુલ્મ નામ નાના પ્રકારના ગુલ્મ રોગો, જલોદરાદિ ઉદર રોગો અને પ્લીહા આદિ સર્વ રોગો છે તેનો મયુરાસનથી નાશ થાય છે, અને વાત પિત્ત કફજન્ય જે જે પ્રકારના દોષો નામ વિકારો-રોગો છે તેતે તમામને શ્રીમયુરાસન

હરે છે. જો અધિક ભોજન થયું હોય, અપથ્ય કે મલીન ભોજન થયુ હોય, તો એ સકળ જમેલાં ભોજનની મયુરાસન છે તે અશેષ ભસ્મ કરે છે. વળી મયુરાસન જઠરાગ્નિની અભિવૃદ્ધિ કરે છે અર્થાત્ ભૂખ લગાડે છે અને કાલકૂટ જેવા મહાવિષને પણ જો ખાવામા આવ્યું હોય તો પાચન કરે છે અર્થાત તે વિષને પણ જીર્ણ કરે છે અર્થાત્ વિષના સમાન અપકાર કરનારાં વિષય અન્નને પણ મયુરાસન પચાવી દે છે. ॥ ૩૧ ॥

उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तच्छवासनम् ॥
शवासनं श्रांतिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम् ॥ ३२ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે સ્વાત્મારામજી યોગી શવાસન અને તેનાં ફળને કહે છે કે, શવ નામ મૃત—મુડદાની સમાન ભૂમિપર પીઠને લગાવીને ઉત્તાન—સીધા સુવાની—નિદ્રા કરવા—ની જેમ અર્થાત ચતાપાટ પડી નિદ્રા લેવાની જેમ **શવાસન** કહે છે. (તાત્પર્ય એકે— મૃતની જેમ ભૂમિપર ઉત્તાન સીધા સુવું તેને શવાસન કહે છે આ શવાસન હઠયોગના પરિશ્રમને હરનારૂં છે અને ચિત્તની વિશ્રાન્તિને કરનારૂ છે અર્થાત આથી કરી ચિત્ત સ્થિર બની જાય છે ॥ ૩૨ ॥

चातुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च ॥
तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम् ॥ ३३ ॥

ભાવાર્થ—હવે ચાર આસનોની શ્રેષ્ટતાનું વર્ણન કરે છે કે, શિવજીએ ચોરાશી લાખ આસન કહ્યા છે અને આ કારનો પાઠ છે **તેથી** તે તે આસનોના લક્ષણો પણ તેટલીજ સંખ્યામા છે. યોગીવર્ય ગોરક્ષનાથે કહ્યુ છે કે, आसनानि च तावंति यावंत्यो जीवजातयः। एतेषामखिलान्भेदान् विजानाति महेश्वरः ॥ चतुरशीतिलक्षाणि एकैकं समुदाहृतं । ततः शिवेन पीठानां षोडशोनं शत कृतं ’ જેટલી જીવોની જાતિ છે તેટલાંજ આસનો છે અને આ આસનોના

સઘળા ભેદોને શ્રી શિવજી જાણે છે એમાં પણ એક ચોરાશીલક્ષ કહ્યાં છે તેથી શિવજીએ ચોરાશી આસનજ કર્યાં છે એમા શ્રેઠ આસનો જે જે છે તેઓને લઇને અને તેમાં પણ સૈાથી ઉત્તમ ચાર આસનો છે તેને હું કહું છું એમ પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે—શ્રી શિવજીએ ચોરાશી આસનો કહ્યાં છે તેમાંથી સારભૂત એવાં ચાર ઉત્તમ આસનોને હું કહું છુ. ॥ ૩૩ ॥

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम् ॥
श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत्सिद्धासने सदा ॥ ३४ ॥

ભાવાર્થ—સિદ્ધાસન, પદ્માસન, સિંહાસન, અને ભદ્રાસન એ ચાર આસનો ઉત્તમોતમ છે તથાપિ જે યોગી પુરૂષ છે તે સર્વદા સિદ્ધાસનપર બેસે.

विवेचन.

આ શ્લોકમા યોગિન્દ્ર ભગવાન **સ્વાત્મારામજી** મુખ્ય ઉત્તમ ચાર આસનોના નામ આપવા સાથે યોગીઓએ બેસવા યોગ્ય એવું સૈાથી ઉત્તમ તો એક સિદ્ધાસન છે એમ કહી એ આસનની સર્વોત્તમ-દર્શાવે છે

योनिस्थानकमंघ्रिमूलघटितं कृत्वादृढंविन्यसे-
न्मेढ्रेपादमथैकमेवहृदये कृत्वाहनुं सुस्थिरम् ॥
स्थाणु संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्येद्भ्रुवोरन्तरं
ह्येतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासन प्रोच्यते ॥३६॥

ભાવાર્થ—હવે ચારે આસનોમાં ઉત્તમ પ્રકારનું આસન જે સિદ્ધાસન છે તેનું સ્વરૂપ યોગિન્દ્ર ભગવાન કહે છે કે,—

ગુદા અને લિંગ ઇન્દ્રિયનો મધ્ય ભાગ જે યોનિસ્થાન છે તે સાથે વામ—ડાબા પગનું મૂળ (એડી) મિલાવીને અને બીજા જમણા પગને દૃઢ રીતિથી લિંગ ઇન્દ્રિયપર રાખે અને હૃદયના સમીપ ભાગમાં હનુ નામ દાઢી ને ભલા પ્રકારે સ્થિર કરી અર્થાત દાઢી અને હૃદયના મધ્યમાં ફક્ત ચાર આગળનું અંતર રાખી ભલા પ્રકારેથી નિરોધી છે-વિષયોથી રોકી છે ઇન્દ્રિયો જેને એવો સ્થાણુ નામ નિશ્ચળ

યોગી પુરૂષ પોતાની અચળ નામ એકરસ દૃષ્ટિથી ભ્રુકુટિના મધ્ય ભાગને દેખતો રહે આ મોક્ષના કપાટ નામ દ્વારના અવરોધનુ ભેદન કરનારૂ ઉત્તમ આસન છે અને યોગી લોકો તેને સિદ્ધાસન કહે છે, અર્થાત જે સિદ્ધ યોગીઓ છે તે આ આસનપર બેસે છે. ॥૩૫॥

मेढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ॥
गुल्फान्तरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥ ३६ ॥

ભાવાર્થ—લિંગેન્દ્રિયના ઉપરના ભાગમાં વામ ગુલ્ફને રાખીને અને તથા પ્રકારે સવ્ય (વામ) ડાબા પગ ઉપર દક્ષિણ ગુલ્ફ રાખી કરી બેસે તો તેને પણ સિદ્ધાસન કહેવાય છે. ॥ ૬ ॥

विवेचन.

મત્સ્યેન્દ્રનાથ સમત સિદ્ધાસનનુ સ્વરૂપ કહી હવે અન્ય સમત સિદ્ધાસનને છત્રીશમા શ્લોકમાં ઉપલક્ષ્યુ છે ॥ ૩૬ ॥

एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ॥
मुक्तासनं वदंत्येके प्राहुर्गुप्तासन परे ॥ ३७ ॥

ભાવાર્થ—આ આસનને કોઈ સિદ્ધાસન કહે છે અને કોઇ વજ્રસન પણ કહે છે કેટલાક એને મુકતાસન કહે છે અને કેટલાક ગુપ્તાસન પણ કહે છે. ॥ ૩૭॥

विवेचन.

ઉક્ત પ્રકારના ભેદરૂપ નામોથી એકજ સિદ્ધાસન જાણ્યુ જાય છે પરન્તુ તે તે ભેદનું કારણ કાંઇ કાંઇ આસન વાળવામાં તફાવત છે તેથી છે સિદ્ધાસનના ભલા પ્રકારે જે જ્ઞાતા પુરૂષો છે તે તેના ભેદનુ આ પ્રમાણે કથન કરે છે કે, જેમાં વામ પાદની પાર્ષ્ણિને લિંગના સ્થાનપર લગાવીને અને દક્ષિણ પાદની-પગની પાર્ષ્ણિને-એડીને લિં- ઉપર રાખીને સ્થિતિ કરે તેને સિદ્ધાસન કહેવાય છે જ્યાં ડાબી એ- ડીને લિંગના સ્થાનમાં અને દક્ષિણ-જમણા પગની એડીને લિંગપર લગાવીને સ્થિતિ કરે તેને વજ્રાસન પણ કહે છે, અર્થાત્ સિદ્ધાસન અને વજ્રાસનમા ભેદ નથી અને જ્યાં જમણા અને ડાબા પગની બન્ને એડીઓ ઉપર નીચે મીલાવીને યોનિના સ્થાનમાં તેને લગા- વીને સ્થિતિ કરે છે તેને મુક્તાસન કહે છે અને જ્યા પૂર્વોક્ત રીતિથી

મિલાવેલી બન્ને એડીયોને લિંગથી ઉપર રાખીને સ્થિતિ કરે તેને ગુપ્તાસન કહેવામાં આવે છે ॥ ૩૭ ॥

यमेष्विव मिताहारमहिंसां नियमेष्विव ॥
मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिध्धाः सिध्धासनं विदुः ॥ ३८ ॥

ભાવાર્થ—જેમ દશ પ્રકારના યમોમાં પ્રમિત ભોજન એટલે મિતાહાર એ મુખ્ય યમ છે અને નિયમોમાં અહિંસા મુખ્ય છે તેમ સંપૂર્ણ આસનોમાં પણ સિદ્ધાસન સિધ્ધોએ મુખ્ય કહ્યું છે.

विवेचन.

હવે સાત શ્લોકથી યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી સિદ્ધાસનની પ્રશંસા કરે છે કે, જેમ દશ પ્રકારના યમોમા મુખ્ય નિયમ મિતાહારનો છે, અને યમોમાં મુખ્ય અહિંસા છે તેમ આસનોમા પણ મુખ્ય આસન સિદ્ધાસન કહેવાય છે પ્રમિત ભોજન એટલે મિતાહાર અર્થાત् **सुस्निग्धमधुराहार** ભલા પ્રકારે સ્નિગ્ધ (ચિકણુ) અને મધુર વિગેરે રસવાળુ જે ભોજન છે તેને મિતાહાર કહેવાય છે ॥ ૩૮ ॥

चतुरशीति पीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ॥
द्वासप्ततिसहस्राणा नाडीनां मलशोधनम् ॥ ३९ ॥

ભાવાર્થ—યોગનાં જે મુખ્ય શિવજીએ સેવેલાં ચોરાશી આસનો છે તેમાં યોગીએ સદાકાલ સિદ્ધાસનનો અભ્યાસ કરવો કારણ કે આ આસન છે તે બોતેર હજાર નાડીઓના મળને શોધન કરનારૂં છે. ॥ ૩૯ ॥

विवेचन.

આપણા શરીરમાં જે બોતેર હજાર નાડીઓ છે તે પ્રત્યેકમાં અનેક પ્રકારના રસ વિકારથી જૂનો મળ–મેલ જામી ગયો હોય છે અને તે મળથી અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ જન્મ પામે છે પરન્તુ જેઓ સદાકાળ સિદ્ધાસનના અભ્યાસીઓ છે તેઓને તો તેઓની પ્રત્યેક નાડીઓમાંથી તમામ કચરો નીકળી જાય છે જેથી કોઇ પણ જાતના શારીરિક વ્યાધિના તેઓ ભોગ થતા નથી અર્થાત્ સિદ્ધાસન છે તે શરીરના બોતર કોઠાની નાડીયોને સાફ રાખનારૂં હોવાથી વિશેષે કરી પર-

વસ્તુના ઇચ્છનારા યોગીઓ તો તેને દિન પ્રતિ દિન નિયમપૂર્વક સેવવા યોગ્યજ છે અને બીજાઓ સેવે તો તેઓને કેટલાક આરોગ્યતાના સામાન્ય લાભો સ્વલ્પવારમા થાય છે સર્વ પ્રકારે આ આસન પ્રત્યેક મનુષ્યને આરોગ્ય આપનારૂ છે તેથી તેનુ સેવન કરવા યોગ્ય છે આ પ્રમાણે સર્વ આસનોમાં સિદ્ધાસનનુ પરમ ઉચ્ચ માહાત્મ્ય મહાનુભાવ યોગિન્દ્ર સ્વાત્મારામજી સાધક વર્ગ પ્રતિ દર્શાવે છે અર્થાત્ પ્રત્યેક અધિકારો મનુષ્યને હઠયોગમા તો વિશેષ કરી તેનેજ સેવવા ઉપદેશે છે યોગ એ એક એવા પ્રકારની વિદ્યા છે કે જેની પ્રાપ્તિમાં પ્રથમ તો શારિરિક આરોગ્યતાની જરૂર રહે છે જેથી યોગના જે જે સાધનો છે તે તમામ શરીરના પણ ઉપકારક છે અને આયુર્વેદથી પ્રગટતા લાભોની ફક્ત યોગાનુસાર વર્ત્તન રાખવાથી પણ પ્રાપ્તિ થાય છે જેથી વ્યવહારમા કે પરમાર્થમા ગુરૂમુખદ્વારા વિધિઓનુ યથાર્થ શ્રવણ કરી યોગ સાધન કરવાની પ્રત્યેક મનુષ્યને જરૂર છે યોગવિદ્યાના પ્રભાવથી વ્યવહારમાં દીર્ઘાયુષી, નિરોગી, યશસ્વી, પુરૂષાર્થી અને સદ્ગુણી થઇ શકાય છે અને પરમાર્થમા તો યોગદ્વારા બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિથી આત્મજ્ઞાન થાય છે અને તેવા આત્મજ્ઞાનદ્વારા નિત્યાનંદ સ્વરૂપે કરી અવસ્થિતિ થાય છે અર્થાત્ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે શ્રુતિ પણ કહે છે કે **ऋते ज्ञानान्न मुक्ति** જ્ઞાન વિના મુક્તિ નથી તો તેવુ ઉચ્ચ પ્રકારનું જ્ઞાન કામાદિ દોષોનો પરાજય કરી ચિત્તવૃત્તિની સ્થિરતા થવાથી સભવે છે જેથી ચિત્તવૃત્તિના નિરોધરૂપ યોગ સાધનાની પ્રત્યેક મુમુક્ષુને જરૂર તો હોયજ છે, ચિત્તવૃત્તિને તાબે કરવાના અનેક માર્ગ હોય છે અને અધિકારપરત્વે તે તે માર્ગમાં મુમુક્ષુએ પ્રવેશ કરવો પડે છે જેઓના અન્તઃકરણોમા રાગદ્વેષાદિ દોષોનો અભાવ હોય છે અને જેઓ સદાય સત્વસંપત્તિમાન હોય છે તેઓને તો પરબારો શ્રવણાદિ સાધનોદ્વારા જ્ઞાનની ઉત્તરોત્તર ભૂમિકામાં ઉત્કર્ષ થતાં આત્મસાક્ષાત્કારરૂપ લાભ કેવળ જ્ઞાનયોગથી પ્રાપ્ત થાય છે. સામાન્ય રીતે પ્રત્યેક મનુષ્યમા કામાદિ વિકારોનુ સામ્રાજ્ય પ્રવર્ત્તતુ હોવાથી તેઓને તો સદાકાળ હઠાભ્યાસ કરી રાજયોગમાં અધિકાર પ્રાપ્ત કરી પછીજ જ્ઞાન યોગનો સમાશ્રય કરવાથી ઉન્નતિ થવા સભવ છે **શ્રીશંકરાચાર્યે** જ્ઞાનરૂપ રાજયોગની પ્રાપ્તિમાં પણ જેઓનામાં અન્તઃકરણમાં રાગદ્વેષાદિના અંશોના ભાવથી મનની અપક્વતાનો ભાવ હોય છે તેઓને તો **किंचित् पक्व कषायाणां हठयोगेन संयुत** એ શબ્દોથી હઠયોગ દ્વારા રાજયોગમાં અધિકાર કહ્યો છે અને રાજયોગદ્વારા શ્રવણાદિ સા-

ધનરૂપ જ્ઞાનયોગદ્વારા કેવળ મહાવાક્યના વિચારદ્વારા ઇષ્ટ વસ્તુની અ-વાપ્તિ થાય છે એમ કહ્યુ પણ છે જેઓ ઉત્તમ અધિકારી છે તેઓ તેજ **શ્રીશંકરે** કેવળ મહાવાક્ય વિચાર અર્થાત્ જ્ઞાનયોગથીજ મોક્ષ થાય છે એમ કહ્યુ છે આ રીતે એક ચિત્તવૃત્તિને વશમા રાખવા વા સ્તે હઠયોગ, ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, રાજયોગ અને જ્ઞાનયોગરૂપ યોગરૂપ દડ છે અધિકારપરત્વે અનુકૂળ સાધનથી ચિત્તનો જય કરવાનો મુ-ખ્ય ઉદ્દેશ છે પ્રાણોનો જય કરવાથી મનનો જય થાય છે એ યોગ શાસ્ત્રની એક મર્યાદા છે અને તેનો અધિકાર બહુ વિશેષ ભાગના જી વોને હોય છે કારણુ કે વિશેષ સખ્યા અતકરણમા રાગાદિદોષવાળાજ છે અને જ્ઞાનથીજ મનનો જય થાય છે તો પ્રાણાદિ તો મેળેજ વશ થતાં હોવાથી પરબારૂ **तत्त्वमसि** આદિ વાક્યોના વિચારદ્વારા જ્ઞાનની ભૂમિકાઓના અવધિને પામતા પરમપદારોહણ થાય છે અને આવો અધિકાર ઉત્તમ અધિકારીને હોય છે જેથી યોગ અને વેદાન્તમા સા-ધનોના અનેક ભેદોને લઇને ભલે વિભેદનાં દર્શન થાય પરન્તુ લક્ષ્ય-દૃષ્ટિથી જોતાં ઉભયનુ પ્રયોજન અધિકાર પ્રમાણે મોક્ષમાં છે વેદાન્ત એ યોગની વિદ્યાનો સિમાડો છે અર્થાત્ સર્વ દર્શનોની અવધિ વેદા-ન્તમાં છે જેથી ઉત્તરોત્તર સ્વાધિકાર મુજબ દર્શનોમાં પ્રવૃત્તિ કરી છે-વટ વેદાન્તજન્ય આત્મજ્ઞાનદ્વારાજ કેવલાદ્વૈત તત્ત્વની પ્રાપ્તિ થઇ શકે છે જેથી આ સ્થળમાં કોઇ પણ દર્શનનું મૂળ રહસ્ય ખડિત કરવા પ્ર-સગ નથી અર્થાત્ સાધન ભેદો હોય તેથી સાધ્ય ભેદની સિદ્ધિ નથી. સર્વ શાસ્ત્રોનુ અભેદમા તાત્પર્ય છે તે તાત્પર્ય ઉત્તમ અધિકારીને વે-દાન્ત વિચારદ્વારા તુરતમાંજ હસ્તગત કરાવેલુ છે જેથી અધિકાર પ્રતિ દૃષ્ટિ કરતાં યોગશાસ્ત્ર એ સામાન્ય રીતે મોક્ષમાર્ગનુ બારણુ છે આવા પ્રકારનો યોગનો ઉપયોગરૂપ સત્કાર સ્વયમેવ થતો હોવાથી તેનાં પ્રત્યેક રહસ્યનુ ઉપદર્શન કરાવવુ ઉચિત ધારી યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી આ શ્લોકમાં સર્વ આસનોરૂપ સાધનોમાં મુખ્ય સાધન જે સિદ્ધાસન છે તેના ભેદનો આરભ કરી તેની સર્વોત્તમતા દર્શાવે છે જેના યોગ પક્ષમાં એ આસનનો સૌથી ઉત્તમતારૂપે સ્વીકાર છે એટલુંજ નહી પણ ઇતર પક્ષમાં પણ એ આસનની ઓછી ઉત્તમતા છે એમ કહી શકાય તેમ ન હોવાથી સામાન્ય રીતે સર્વ આસનોમાં સિદ્ધાસનની ઉચ્ચતા છે એમ હઠાભ્યાસી પ્રત્યે દર્શાવી તેને તેનો સમાશ્રય કરવા સદુ-પદેશ કરવામાં આવ્યો છે તે યથાર્થ છે **इत्यलम्** ॥ ૩૯ ॥

आत्मध्यायी मिताहारी यावद्वा दशवत्सरम् ॥
सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात् ॥ ४० ॥

ભાવાર્થ:—આત્માનું ધ્યાન કરનારો, મિતાહારવાળો, પુરૂષ દશ વર્ષ પર્યન્ત સિદ્ધાસનનો સદાકાળ અભ્યાસ કરે તેથી તે પુરૂષ યોગની સિદ્ધિઓને પામે છે. ॥ ૪૦ ॥

विवेचन.

યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી આ શ્લોકમાં સિદ્ધાસનના અભ્યાસીને યોગીને યોગપ્રાપ્તિ થાય છે એમ કહે છે દશ વર્ષમાં આ આસન યોગ વસ્તુને હસ્તગત કરે છે એવો ભાવ છે. "**यावदवधारणे**" એમ શ્લોકમા અવ્યયીભાવ સમાસ છે તાત્પર્ય એ છે કે—યોગના બીજા અભ્યાસ વિના અર્થાત્ અન્ય યોગોના વિના કેવળ સિદ્ધાસનના અભ્યાસથી અભ્યાસી મનુષ્ય યોગની સિદ્ધિને પામે છે.

किमन्यैर्बहुभिः पीठैः सिद्धे सिद्धासने सति ॥
प्राणानिले सावधाने बद्धे केवलकुंभके ॥ ४१ ॥

ભાવાર્થ:—જ્યારે સિદ્ધાસન સિદ્ધ થાય છે ત્યારે બીજાં બહુ પ્રકારનાં આસનોનું શું પ્રયોજન છે અર્થાત્ કાંઇ પણ નથી અને આ સિદ્ધાસનથી જ્યારે, સાવધાન પ્રાણ વાયુઓ કેવળકુંભક પ્રાણાયામમા રૂંધાય છે ત્યારે સિદ્ધાસન સિવાયનાં બીજાં સાધનો નિષ્પ્રયોજન થાય છે ૪૧

उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी कला ॥
तथैकस्मिन्नेव दृढे सिद्धे सिद्धासने सति ॥
बंधत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते ॥ ४२ ॥

ભાવાર્થ—જ્યારે આ એકજ સિદ્ધાસન દૃઢ થાય છે અને સિદ્ધ થાય છે ત્યારે આયાસ વિના ઉન્મની કળા પોતાની મેળેજ પ્રગટ થાય છે અને હઠવિદ્યાના સાધનો રૂપ મૂલબંધાદિ જે બંધત્રય છે તે પણ અનાયાસે ઉત્પન્ન પામે છે. ॥ ૪૨ ॥

विवेचन.

આ સિદ્ધાસનના પ્રતાપથીજ ચન્દ્રમાની કળાના સમાન ઉન્મની કળા પરિશ્રમ વિના ઉત્પન્ન પામે છે અને તે પ્રકારે એક દઢ સિદ્ધાસનની સિદ્ધિ થવાથી મૂલબંધ, ઉડ્ડીયાનબંધ, અને જાલધરબધ રૂપ ત્રણુ બધા છે તે શ્રમવિના સ્વયં થઇ જાય છે અર્થાત એડી માર્ગથી લિંગને બરાબર દબાવીને ગુદાનો સંકોચ કરવો ઇત્યાદિ વચનોથી જે મૂલ બધ આદિમાં પરિશ્રમ દર્શાવ્યો છે તે પરિશ્રમ વિના કેવળ સિદ્ધ કરેલા સિદ્ધાસન માત્રથીજ ઉકત બધત્રયની સિદ્ધિ થાય છે, '**पार्ष्णि भागेण संपीडय योनिमाकुंचयेद्गुदम्**' એ મૂલબધના પરિશ્રમનું વચન છે ॥ ૪૨ ॥

नासनं सिद्धसदृशं न कुंभः केवलोपमः ।
न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥ ४३ ॥

ભાવાર્થ—સિદ્ધાસન સમાન આસન નથી, કુંભકસમાન પ્રાણાયામ નથી, ખેચરી સમાન મુદ્રા નથી અને નાદ સમાન લય નથી ॥ ૪૩ ॥

विवेचन.

આ શ્લોકમાં હઠયોગના પ્રત્યેક અંગોમાં જે ઉચ્ચ અંગ છે તેનું યોગિંદ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી માહાત્મ્ય દર્શાવે છે કે—સર્વ આસનોમાં મુખ્ય સિદ્ધાસન છે, સર્વ પ્રાણાયામોમાં કુંભક પ્રાણાયામ શ્રેષ્ઠ છે, સર્વ મુદ્રાઓમાં શ્રેષ્ઠ મુદ્રા તો ખેચરી છે અને બ્રહ્મમાં લયના સર્વ હેતુઓમાં નાદ સમાન બીજો શ્રેષ્ઠ હેતુ નથી ॥ ૪૩ ॥

॥ अथ पद्मासनम् ॥

वामोरुपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरुपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ॥
अंगुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये ।
देदद्व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥४४॥

ભાવાર્થ—ડાબા સાથળ ઉપર સીધા જમણા પગને બરાબર સ્થાપિત કરીને અને તેજ પ્રકારે સીધા ડાબા પગને જમણાં સાથળ ઉપર બરાબર સ્થાપિત કરીને અને

પીઠના ભાગથી જે વિધિ તેથી ઉભય હાથોથી દ્રઢ રીતે બન્ને પગના અંગુઠાઓને પકડીને અર્થાત્ પીઠપર કરેલા જમણા હાથથી ડાબાં સાથળપર સ્થિત જમણા ચરણના અંગુઠાને પકડીને અને પીઠપર ગયેલા ડાબા હાથથી જમણાં સાથળપર સ્થિત ડાબાં ચરણના અંગુઠાને બરાબર પકડીને અને હૃદયના સમીપ ચાર આંગળ છેટે દાઢી રાખીને પોતાની નાસિકાના અગ્ર ભાગને દેખતા રહેવું અર્થાત્ આવા પ્રકારની સ્થિતિ જેમાં હોય છે તે યોગીઓની સંપૂર્ણ વ્યાધિઓનું નાશક–વિનાશ કારક પદ્માસન સિદ્ધોએ કહ્યુ છે અર્થાત્ આ આસન લગાવવાથી સંપૂર્ણ–સકળ વ્યાધિઓ નાશ પામે છે ॥ ૪૪ ॥

उत्तानौ चरणौ कृत्वा उरुसंस्थौ प्रयत्नतः ॥
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ ४५ ॥

ભાવાર્થ—ઉરૂ સાથે પ્રયત્નથી ઉત્તાન ચરણો કરીને લગાવીને અને ઉરૂ મધ્યમા તથાપ્રકારે ઉત્તાન હાથો કરીને લગાવીને ત્યાર પછી દૃષ્ટિને–(આગળ સબંધ છે)૪૫

વિવેચન.

હવે **મત્સ્યેન્દ્ર** નાથે કહેલા પદ્માસનને **યોગિન્દ્ર** ભગવાન કહે છે કે–ઉત્તાન ચરણોને મહા પ્રયત્નથી સાથળ પર સ્થિત કરીને અર્થાત સાથળ પર લાગેલા છે પૃષ્ટ ભાગ (તળીયા) જેના એવા ચરણોને ઉત્તમ યત્નથી જાનુપર સ્થિત કરીને અને જાગોના મધ્યમ પ્રદેશમાં ઉત્તાન (સીધા) હાથોને રાખીને (તાત્પર્ય એ છે કે–સાથળો પર સ્થિતિ જે ઉભય ચરણોની બે એડીઓમાં લગાવેલો છે પૃષ્ટ ભાગ જેનો એવા વામ હસ્તને સીધા કરીને અને એના પર દક્ષિણ કરીને સીધી કરીને અને પાછી દૃષ્ટિ (નેત્રો ને ૪૫

नासाग्रे विन्यसेद्राजदंतमूले तु जिह्वया ॥
उत्तंभ्य चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥ ४६ ॥

ભાવાર્થ—અને રાજદંત (દાઢ) નાં મૂળને જીભથી થંભાવીને અને દાઢીને વક્ષ સ્થલપર રાખીને હળવે હળવે

પવનનું ઉત્થાપન કરીને નાસિકાના અગ્ર ભાગમાં દ્રઢતાથી હળવે હળવે લગાવવી. ॥ ૪૬ ॥

विवेचन.

રાજદંત કે જે દાઢ કહેવાય છે તેનાં મૂળને રસના—જીભથી દબાવીને—થોભાવીને [જીહવા—જીભનુ બંધન ગુરૂ મુખદ્વારા જાણુવા યોગ્ય છે) અને વક્ષસ્થાનમાં દાઢીને બરાબર રાખીને પવનને ઉઠાવીને પોતાની નાસિકાની અણીપર નિશ્ચલતાથી લગાવવી. આથી મૂળબંધ કહ્યો છે, તે પણ ગુરૂ મુખથીજ જાણુવા યોગ્ય છે હઠ રહસ્યના—હઠ સિદ્ધાન્તના કે હઠ તત્ત્વના જ્ઞાતાઓ તો એમ કહે છે કે જીભના બંધથીજ મૂળ બંધ થઇ શકે છે ૪૬

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ॥
दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥ ४७ ॥

ભાવાર્થ—સર્વ વ્યાધિઓનો વિનાશ કરનારૂં આ પદ્માસન કહેવાય છે આ દુર્લભ અર્થાત્ દુઃખે કરી પ્રાપ્ય આસન કોઇ પણ વિરલા બુદ્ધિમાન્ પુરૂષનેજ પૃથિવીમાં ઉપલબ્ધ—પ્રાપ્ત થાય છે. ॥ ૪૭ ॥

विवेचन.

યોગિન્દ્ર ભગવાન્ **સ્વાત્મારામજી** હવે પદ્માસનની દુર્લભતાનુ દર્શન કરાવવા આ શ્લોકથી પ્રવૃત્તિ કરે છે કે—સકળ વ્યાધિઓનુ નિવારણ કરનારૂ ઉપયુક્ત લક્ષણુવાળુ પદ્માસન છે પારશ્રમના હેતુને લઇને આ આસનની સિદ્ધિ સત્વર થતી નથી જેથી તેની દુર્લભતાના દર્શન કરાવ્યા છે અર્થાત્ દુખે કરી તેની પ્રાપ્તિ છે એમ કહે છે. જે વસ્તુ મળવી મુશ્કેલ હોય છે તે વસ્તુને સંપાદન કરનારો અધિકારી પુરૂષ પણ લાખમા એકજ હોય છે જેથી પૃથ્વિપર તેની પ્રાપ્તિ બુદ્ધિમાન અથાત્ બુદ્ધિવાળા મનુષ્યનેજ થાય છે એમ કહ્યુ છે આથી આ પદ્માસનની પ્રાપ્તિ બુદ્ધિમાનને સુલભ છે અને મૂર્ખને દુર્લભ છે યોગશાસ્ત્રમાં પાળવાના જે જે યમનિયમાદિ છે તે તે યમનિયમાદિનુ બરાબર જે પાલન કરે છે તેનેજ યોગશાસ્ત્રનો અધિકાર છે તેથી તેઓને આ આસનની સુખે કરી અલ્પ પરિશ્રમથી સિદ્ધિ થાય છે અને જે કામ કષાયાદિ અનેક વિકારોથી અને રાગદ્વેષાદિથી યોગ-

વિદ્યાના પાત્ર હેાતા નથી તેઓને તેા અર્થાત્ તેવા મૂર્ખ લેાકેાને તેા પદ્માસન મહા પ્રયત્ને પણ સિદ્ધ થવુ અશક્ય છે. ॥ ૪૭ ॥

कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बद्धा तु पद्मासनं ।
गाढं वक्षसि सांन्निधाय चिबुकं ध्यायंश्च तच्चेतसि ॥
वारंवार मपान मूर्ध्वमानिलं प्रोत्सारयन्पूरितं ।
न्यंचन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥ ४८ ॥

ભાવાર્થ—બન્ને હાથનેા સંપુટ કરીને અને દ્રઢતાથી પદ્માસન વાળીને દ્રઢતાથી દાઢીને વક્ષ સ્થલની સમીપમાં લાવીને तत् નામ ઇષ્ટ તત્ત્વનું ચિત્તમાં ધ્યાન ધરતેા વારંવાર અપાન વાયુને ઉર્ધ્વ અને પૂરિત કરેલા પ્રાણ વાયુને નીચે કરતેા યેાગી પુરૂષ આધારશક્તિના પ્રભાવથી ઉત્તમ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરે છે. ॥ ૪૮ ॥

विवेचन.

આ પદ્માસન મેાટા યેાગીઓને સમત છે એ વાતને સ્પષ્ટ કરનારા ગ્રંથકાર **યેાગિન્દ્ર સ્વાત્મારામજી** પદ્માસનના સબંધમાં અન્ય પણ કૃત્યને કહે છે કે, બન્ને હાથને સંપુટિત કરીને ઉત્સંગ–ખેાળામાં સ્થિત કરીને અને દૃઢ રીતિથી પદ્માસનને બાંધીને અને દાઢીને દ્રઢરીતિથી વક્ષસ્થલમાં સમીપ કરીને (દાઢીના અને વક્ષસ્થળમાં ચાર આંગળ અંતરનુ યેાગીઓએ અર્થાત્ યેાગસંપ્રદાયના શિષ્ટજનેાએ માપ કહ્યુછે) અર્થાત્ પૂર્વોક્ત પ્રકારથી જાલધરબધને કરીને પેાતાના ઇષ્ટ દેવનું કે બ્રહ્મનુ ચિત્તમાં વારવાર ધ્યાન કરતેા યેાગી અપાનવાયુને ઉપરથી ચઢાવતેા ચઢાવતેા અને પૂરિત કરેલા અર્થાત્ પુરક પ્રાણાયામથી અંતર્ધારણ કરેલા પ્રાણવાયુનુ નીચે ગમન કરતેા કરતેા અર્થાત્ પ્રાણ અને અપાનની એકતાને કરતેા કરતેા મનુષ્ય શક્તિના (આધાર શક્તિ કુડલિનીના) પ્રભાવથી સર્વોત્તમ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરે છે અર્થાત્ પ્રાણ અપાનનેા એકતા થવાથી કુડલિનીનેા બેાધ (પ્રકાશ) થાય છે અને કુડલિનીનેા બેાધ થવાથી સુષુમ્ણાના માર્ગથી પ્રાણ બ્રહ્મરધ્રંમાં પ્રાપ્ત થઇ જાય છે અને પ્રાણ ત્યાં જાય છે તેથી ચિત્તની સ્થિરતા થઇ જાય છે અને ચિત્તની સ્થિરતા થાય છે તેથી સયમથી આત્માનેા સાક્ષાત્કાર થાય છે અર્થાત્ આત્મજ્ઞાન થાય છે શ્લેાકમાં **तत्** છે ત્યાં સ્વસ્વ ઇષ્ટદેવતા કે બ્રહ્મને સમજવાં, કારણ ગીતામાં ભગવાને પણ કહ્યુ છે

૬ ' ओंतत्सदिति निर्देशो ब्रह्मण स्त्रिविध स्मृत ઓં તત્ સત્ એ ત્રણ પ્રકારનો બ્રહ્મનો નિર્દેશ (રૂપ) છે. ॥ ૪૮ ॥

पद्मासने स्थितो योगी नाडीद्वारेण पूरितम् ॥
मारुतं धारये द्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥ ४९ ॥

ભાવાર્થ—પદ્માસનમા સ્થિતિ કરનારો યોગનો અભ્યાસી પુરૂષ નાડીના દ્વારા પૂરિત અર્થાત્ પૂરકથી અંતર્ગત (મધ્યમા) કરેલા વાયુને સુષુમ્ણાના માર્ગદ્વારા મસ્તક પર્યન્ત–સુધી પહોંચાડીને સ્થિર કરે તો તે પુરૂષ મુક્ત થાય છે–છે એમા સશય નથી. ॥ ૪૯ ॥

अथ सिंहासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्या पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥
दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके ॥ ५० ॥

ભાવાર્થ.—અંડકોશની નીચે સીવની નામ નાડીની બન્ને બાજુઓમાં ગુલ્ફોને લગાવે અને દક્ષિણ બાજુમાં વામ ગુલ્ફને અને વામ બાજુમાં દક્ષિણ ગુલ્ફને લગાવે, (સંબંધ) આગળ છે. ॥ ૫૦ ॥

हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वांगुलीः सम्प्रसार्य च ॥
व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥ ५१ ॥

ભાવાર્થ—ઘંટણોના ઉપર હાથના તળીયાં ભલા પ્રકારે એટલે બરાબર લગાવીને અને પોતાના હાથની આંગળીઓને પ્રસારિ કરીને અર્થાત ફેલાવીને–ચંચળ છે જીભ જેમા તેવા મુખને (ખોલી) કરીને બરાબર સાવધાન થતો મનુષ્ય પોતાની નાસિકાના અગ્રભાગને દેખે. ॥ ૫૧॥

सिंहासनंभवेदेतत्पूजितं योगिपुंगवै. ॥
बंधत्रितयसंधानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥ ५२ ॥

ભાવાર્થ—યોગીઓમાં જે જે શ્રેષ્ઠ પુરૂષો છે તેઓથી પૂજાએલું આ સિંહાસન કહેવાય છે અને સંપૂર્ણ નામ

સઘળાં આસનેામાં ઉત્તમ એવું આ આસન મૂલબંધાદિ ત્રણ બંધાેનું (સંનિધાન–પ્રાકટ્ય) સંધાન કરે છે. ૫૨

अथ भद्रासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥
सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे ॥ ५३ ॥

ભાવાર્થ—હવે ભદ્રાસનનું વર્ણન કરે છે કે, વૃષણોના નીચે સીવની નાડીના બન્ને પડખામા એવા પ્રકારે ગુલ્ફોને રાખે કે વામ ગુલ્ફને સીવની નાડીના ડાબા પડખામા અને દક્ષિણ–જમણા ગુલ્ફને સીવની નાડીના દક્ષિણ–જમણાં પડખામા લગાવીને સ્થિતિ કરે ॥૫૩॥ (સંબંધ આગળ છે.)

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्धा सुनिश्चलम् ॥
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ॥ ५४ ॥

ભાવાર્થ—અને સીવની નાડીના પાર્શ્વભાગની સમીપમા ગયેલા પગોને ભુજાઓથી દ્રઢ બાંધીને અર્થાત્ પરસ્પર મળી ગઇ છે જેની આંગળીઓ અને જેના તળીયાં હૃદયપર લાગેલા છે એવા પ્રકારના હાથેાથી નિશ્ચલ પગોને બાંધીને જેમાં સ્થિતિ હેાય છે તે સંપૂર્ણ વ્યાધિઓનું નાશ કરનારૂં ભદ્રાસન કહેવાય છે ॥૫૪॥

गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः ॥
एवमासनबन्धेषु योगीन्द्रो विगतश्रमः ॥ ५५ ॥

ભાવાર્થ—જે સિદ્ધ નામ યેાગી છે તે ઉપર પ્રકારે કહેલા આસનનેજ ગેારક્ષાસન કહે છે અર્થાત્ પૂર્વોક્ત ગેારખનાથજીએ વિશેષે કરીને તેનેા અભ્યાસ કર્યો છે એથી એને ગેારક્ષાસન કહે છે–આસનને કહીને હવે તેનાં કર્ત્તવ્યોને કહે છે કે, આ પ્રકારે આસનેાને બાંધવામાં નષ્ટ થયેા છે શ્રમ જેનેા, અર્થાત્ સરલતાથી આસનેા બાધી શકે છે તેવેા યેાગી–૫૫

अभ्यसेन्नाडिकाशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियाम् ॥
आसनं कुंभकं चित्र मुद्राख्यं करणं तथा ॥ ५६ ॥

ભાવાર્થ—નાડિકા શુદ્ધિનો, મુદ્રાદિ પવન ક્રિયાનો, નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામોનો અને મુદ્રા નામ કરણનો અભ્યાસ કરે.

વિવેચન.

નાડિયોની શુદ્ધિની અભિલાષાવાળો યોગી નિયમિતપણે પ્રાણને રોકે અર્થાત્ પ્રાણને ઇડા નામની નાડીદ્વારા પીવે અને આગળ કહેવામાં આવેલી મુદ્રા આદિમા છે જેના એવા પ્રાણવાયુની ક્રિયાનો અર્થાત્ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરે આ પ્રકારે યોગીન્દ્ર સ્વાત્મારામજી આસન સબંધે વર્ણન કર્યા પછી તેવા આસનમા આરૂઢ યોગીના કર્તવ્યો કહે છે અહીં હઠાભ્યાસના ક્રમને કહે છે કે, પૂર્વોક્ત આસન અને ચિત્ર—નાના પ્રકારના કુભક પ્રાણાયામ અને મુદ્રા છે નામ જેનુ એવુ કરણ—સાધન છે તે હઠયોગની સિદ્ધિમા પ્રકૃષ્ટ—ઉત્તમ ઉપકારી છે આ શ્લોકમા **तथा** શબ્દ **च** શબ્દના અર્થમાં છે

अथ नादानुसंधानमभ्यासानुक्रमो हठे ॥
ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ॥
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्रकार्या विचारणा ॥ ५७ ॥

ભાવાર્થ—હઠયોગમા નાદનું અનુસધાન અને અભ્યાસના ક્રમનું બરાબર પાલન કરનારો યોગપરાયણ મિતાહારી ત્યાગી બ્રહ્મચારી એક વર્ષ પછી સિદ્ધ થઈ જાય છે અર્થાત્ નિશ્ચયથી સિદ્ધ થઈ જાય છે તેમાં અન્યથા પ્રકારે શંકારૂપ વિચારણા કરવા યોગ્ય નથી. ॥ ૫૭ ॥

વિવેચન.

છપ્પનમાં શ્લોકમાં **प्राण चेदिडया पिबेन्नियमितम्** એ પ્રકારથી લક્ષ્યમાણ છે તે મુદ્રા છે એમ સમજવુ નાનાવિધ કુભક પ્રાણાયામ કહ્યા ત્યાં **सूर्यभेदनमुज्जायी** ઇત્યાદિ પ્રકારથી આગળ કથન કરવામાં આવેલા પ્રાણાયામો સમજવા હવે આ સત્તાવનમા શ્લોકમાં યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી એમ કહે છે કે, પુર્વોક્ત આસનાદિ

ત્રણ અર્થાત્ આસન, મુદ્રા અને પ્રાણાયામને બરાબર કર્યા પછી નાદનું અનુસધાન અર્થાત્ ચિતન અર્થાત્ કાનોને દબાવીને જે તાડન વિના અનાહત ધ્વનિ સદાકાળ અતરમાં–અદર થયા કરે છે તેનો વિચાર કરવો એ સપૂર્ણ હઠયોગમાં અભ્યાસનો ક્રમ છે અર્થાત્ આવા પ્રકારના ક્રમથી હઠયોગનો અભ્યાસ કરે વળી આટલુ કથન કર્યા પછી યોગિન્દ્ર ભગવાન હઠયોગની સિદ્ધિનો અવધિ દર્શાવવા શ્લોકના ઉત્તરાર્ધમાં કથન કરે છે કે, બ્રહ્મચારી, નિયમસર ભોજન કરનારો ત્યાગી અર્થાત્ દાની કે વિષયોનો ત્યાગ કરનારો યોગમાં પરાયણ એટલે યોગનો અભ્યાસી પુરૂષ એક વર્ષ પછી સિદ્ધ થઇ જાય છે, આ બાબતમાં આ પ્રકારે તે સિદ્ધ થતો હશે કે નહી થતો હોય એવો અશ્રદ્ધારૂપ વિચાર કરવો નહી પરન્તુ તથાપ્રકારનો હઠાભ્યાસી પુરૂષ અવશ્યમેવ સિદ્ધજ થાય છે એમ શકા વિના સમજી લેવુ ॥ ૫૭ ॥

सुस्निग्धमधुहारश्च चतुर्थांशविवर्जितः ॥
भुज्यते शिव संप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ ५८ ॥

ભાવાર્થ—ચોથો ભાગ જેટલો ઓછો, સારા પ્રકારે સ્નિગ્ધ–ચિકાશવાળો મધુર આહાર શિવજીની પ્રીતિ અર્થે જે ખાવામા આવે છે તેને મિતાહાર કહેવાય છે. ॥૫૮॥

विवेचन.

આ શ્લોકમાં 'મિતાહારી' એમ જે કથન કર્યું છે તેથી આ શ્લોકમાં ભગવાન સ્વાત્મારામજી તે મિતાહારનુ લક્ષણ કહેવાની યોગીઓના સબધમાં ખાસ જરૂર ધારી કહે છે કે, ભલા પ્રકારે સ્નિગ્ધ ચિકટ, અને મધુર જે આહાર તે ચતુર્થાંશથી રહિત જે ભોજનમાં શિવજી (જીવ કે ઇશ્વર) ની પ્રીતિ વાસ્તે પ્રાશન કરવામાં આવે છે તેને મિતાહાર કહેવાય છે, પડિતો કહે છે કે,

" द्वौभागौ पूरयेदन्नै स्तोयेनैकं प्रपूरयेत् ।
वायोः संचरणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत् ॥ "

પેટના બે ભાગ અન્નથી ભરવા, અને એક ભાગ જળથી ભરવો અને ચોથો ભાગ પ્રાણવાયુને ચાલવા વાસ્તે ખાલી રાખવો.

વળી કથન છે કે '**भोक्तादेवो महेश्वर** " મહેશ્વરરૂપ જે દેવ છે તે ભોક્તા કહેવાય છે પરન્તુ દેહભોક્તા નથી ॥ ૫૮ ॥

कट्वम्ल तीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाक
सौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान् ॥
आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोल-
पिण्याकहिंगुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥ ५९ ॥

ભાવાર્થ—[હવે આ શ્લોકમા તથા આ પછીના શ્લોકમા ભગવાન યોગિન્દ્ર યોગીઓનાં અપથ્યને કહે છે.] કારેલાં આદિ કડવા શાક, આમલી વિગેરે ખાટાં દ્રવ્યો, મરચાં વિગેરે તિક્ષણ પદાર્થો, લવણ, ગુડ–ગોળ વિગેરે ઉષ્ણ પદાર્થો, હરિત શાક, (પત્રવેલીઆં શાક) સોવીર કાંજી, તેલ, મદિરા, મત્સ્ય, બકરી વિગેરેનું માંસ, દહીં, છાશ, કુલથી, કોલ (બેર) પિણ્યાક (ખલ) હીંગ, લશુન, અને પલાંડુ અર્થાત્ ડુંગળી, ગાજર, માદક દ્રવ્ય, અડદ યોગીઓને અપથ્ય છે. ॥ ૫૯ ॥

भोजनमहितंविद्यात्पुनरस्योष्णीकृत रूक्षम् ॥
अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम् ॥६०॥

ભાવાર્થ—અગ્નિના સંયોગથી ફરીવાર ગરમ કરવામાં આવેલાં દાળ ભાત વિગેરે તથા ઘૃતાદિથી રહિત જેમા અધિક લવણ–મીઠું હોય અથવા તો ખટાશ હોય તેવા રૂક્ષ પદાર્થો જેવા કે ચાકૃવા નામનું શાક કે જવનો ખાર યોગીઓને વર્જ્ય છે. ॥ ૬૦ ॥

विवेचन.

શ્લોક ઓગણસાઠ તથા સાઠમા યોગીઓનાં અપથ્યને યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજીએ કહ્યા છે. કટુ એટલે કારવેલ ઇત્યાદિ અમ્લ એટલે આમલી વિગેરે તિક્ષણ એટલે મરીચાદિ. લવણ તો પ્રસિદ્ધ છે. ઉષ્ણ એટલે ગોળ વિગેરે. હરિત શાક એટલે પત્ર શાક. સોવીર એટલે કાંજી તૈલ એટલે તલનુ કે સરસવ વિગેરેનુ તેલ આ બધાં યોગીઓને અપથ્ય છે બકરાં વિગેરેનુ માંસ એ આજાદિ માંસ. દહી અર્થાત્ દૂધનુ પરિણામ વિશેષ ઘૃતસાર લઇ લેવામા આવ્યો છે જેમાંથી તેવુ દહીનુ પરિણામ કુલત્થાદિ–બે દળ વિશેષજ

કોલ એટલે કોલીનુ ફળ અર્થાત્ બદર " **कर्कंधू बदरी कोलि** " પિણ્યાક એટલે તિલપિંડ. હીગુ એટલે વધારણી લશુન એટલે લસણ ઉપરનાં બધા આદિ છે જેમા તે એટલે આદિ શબ્દથી ડુંગળી–પલાડુ ગૃંજન–ગાજર, માદક દ્રવ્યો–અડદ વિગેરે, સમજી લેવા અર્થાત્ આ તમામ પદાર્થો યોગીઓને અપથ્ય છે ॥ ૫૯ ॥

પાછળથી અગ્નિ સયોગવડે ગરમ કરવામા આવેલા દાળ, ભાત, રોટલી વિગેરે, ઘૃત વિગેરેથી રહિત રૂક્ષ અન્ન, અત્યન્ત મીઠાવાળાં દ્રવ્યો, અથવા તો લવણને અતિક્રમ કરનારૂ ચાકૂવા એમ લોક પ્રસિદ્ધ શાક અને યવક્ષારાદિક. લવણના સર્વથા વર્જનીયત્વથી ઉત્તર પક્ષ સારો છે લવણનો ત્યાગ કરવામા આવે તો ક્ષારનુ ગ્રહણ કરવુ યોગીએ ઉત્તમ છે કારણ કે દત્તાત્રેય કહે છે કે—

" **अथ वर्ज्यानि वक्ष्यामि योगविघ्नकराणि च ।**
लवणं सर्षपं चाम्लमुग्रं तीक्ष्णं च रूक्षकम् ॥
अतीव भोजनं त्याज्यमतिनिद्रातिभाषणम् ॥ दत्तात्रय ॥ "

યોગમા વિઘ્ન કરનારાં વર્જ્ય દ્રવ્યો હવે હુ કહુ છુ લવણ, સરસવ આંબલી, ઉગ્ર પદાર્થો, તીક્ષ્ણ, લુખા પદાર્થો, અતીવ ભોજન, અતિ નિદ્રા, અતિ ભાષણ વિગેરે વર્જ્ય છે ॥ દત્તાત્રીય ॥ સ્કંદ-પુરાણમાં પણ કહ્યુ છે કે—**त्यजेत्कट्वम्ललवण क्षीरभोजी सदा भवेत्**—કડવા–ખારા–તીખા પદાર્થોનો ત્યાગ કરીને યોગી સદા ક્ષીર નામ દૂધનુ ભોજન કરે ॥ સ્કંદપુરાણ ॥ આ પ્રમાણે આમ્લ–ખટાશવાળા પદાર્થ તજવા યોગ્ય કહ્યા છે તો પછી અમ્લ પોતે પણ ત્યાજ્ય કેમ ન હોય અર્થાત્ હોયજ આ શ્લોકમા ત્રીજુ પદ કોઈ એમ પઠે છે કે—પલલ કે તિલપિંડ એનો એ અર્થ છે કે, માસ અને ખલને છોડી દેવા, ખરાબ અન્ન–યાવનાલ કોદરા વિગેરે છોડી દેવા, અને શાસ્ત્રોક્તિથી અન્ન શાક અને મરચા–વિદાહિ જેથી ઉદરમા જ્વલન થાય એવાં મરચા વિગેરે એ સહુ અતિ લવણ આદિ યોગીને વર્જ્ય છે અથવા તો **वर्ज्यं** એ પદના સ્થાનમાં **दुष्ट** એ પાઠ હોય તો તે દુષ્ટ પૂતિ–દુરગંધી અને વાસી અન્નાદિ પણ યોગીને ત્યાજ્ય છે ॥ ૬૦ ॥

वह्निस्त्रपथिसेवानामादौवर्जनमाचरेत् ॥ ६१ ॥
तथाहि गोरक्षवचनम्

" वर्जयेद्दुर्जनप्रान्तं वह्निस्त्रीपथिसेवनम् ।
प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ॥ " गोरक्ष ॥

ભાવાર્થઃ—અગ્નિ, અને સ્રીના, માર્ગમાં જેઓ છે તેઓનો પ્રથમ સગ ન કરે,—॥ ૬૧ ॥

તથાપ્રકારે ગેારખનુ વચન છે—

અગ્નિ અને સ્રીના માર્ગનુ સેવન કરનારા દુર્જનનેા પ્રથમ યેાગીએ ત્યાગ કરવેા પ્રાત સ્નાન, ઉપવાસાદિ, અને કાયાને કલેશ ઉપજાવનારી તમામ ક્રિયાઓનેા ત્યાગ કરવેા. ॥ ગેારક્ષજી ॥

विवेचन.

આ પ્રમાણે ઉપરના શ્લેાક દ્વયમા યેાગીઓના વર્જ્ય—યેાગીઓના અપથ્યેાનુ વર્ણન કરી હવે આ એકસઠમા શ્લેાકમાં ગેારખનાથજી મહારાજનાં પ્રમાણ પૂર્વક યેાગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી યેાગી ને એટલે હઠાભ્યાસીને અભ્યાસ કાળ પર્યન્ત તજવા યેાગ્ય છે તે કહે છે. વહિન એટલે અગ્નિનુ સેવન, સ્રી એટલે સ્રી સગ અને પથ એટલે મુસાફરી અર્થાત તીર્થયાત્રાદિ ગમનાદિરૂપ જે પથ કરવેા તે યેાગીને અભ્યાસ કાળ સુધી તજવા યેાગ્ય છે. જ્યારે સિદ્ધ અભ્યાસ થઇ જાય છે ત્યારે તેા શિયાળામાં અગ્નિનું સેવન, ગૃહસ્થ હાેય તેા ૠતુમા સ્વભાર્યા ગમન અર્થાત ૠતુકાળમા સ્રીસગ અને તીર્થયાત્રાદિના માર્ગમા ગમન નિષિદ્ધ નથી એમ આદિ પદથી શ્લેાકમાં સૂચિત છે ॥ ૬૧ ॥

ઉક્ત કથનમા ગેારક્ષનાથજીના પ્રમાણનુ અવતરણ કરે છે કે **तथाहि गोरक्षवचनम्—वर्जयेदिति.** દુર્જનની સમીપમા વાસ, વહિન સેવન, સ્રીસેવન, માર્ગ સેવન, પ્રાતસ્નાન, ઉપવાસાદિ, ફલાહારાદિક યેાગીને પ્રથમ તજવા યેાગ્ય છે. પ્રાત સ્નાનથી શીત વિકારની ઉત્પત્તિ થવા સભવ છે તેથી કહ્યુ છે ઉપવાસાદિથી પિત્તાદિકની ઉત્પત્તિ થાય છે તેથી કહ્યુ છે કાયાની કલેશ કરાવનારી ક્રિયાઓ એટલે કે ઘણીકવાર સૂર્યને નમસ્કાર કરવારૂપ ક્રિયા અને બહુ ભાર ઉપાડવારૂપ ક્રિયાઓ ઉક્ત ક્રિયાઓને હઠાભ્યાસી યેાગીએ અભ્યાસ કાલમાં આચરવી નહી એમ યેાગીન્દ્ર ગેારખનાથજી કહે છે ॥ ૬૧ ॥

गोधूमशालि यवषाष्टिकशोभनान्नं
क्षीराज्यखंडनवनीतसितामधूनि ।
शुंठीपटोलकफलादिकपंचशाकं
मुद्गादि दिव्यमुदकं च यमींद्रपथ्यम् ॥ ६२ ॥

ભાવાર્થ—હવે યેાગીઓને પથ્યનું વર્ણન કરે છે કે,–ઘઉ, ચેાખા, સાઠી, પવિત્ર અન્ન અર્થાત્ શ્યામાક નીવાર આદિ, દૂધ, ઘી, ખાંડ, માંખણ, સાકર, મધ, સૂંઠ, પરવલાદિ પાંચ શાક, મુદ્ગાદિ, અને નિર્દોષ જળ એ યેાગીઓને પથ્ય છે. ॥ ૬૨ ॥

विवेचन.

વૈદ્યકમા કથન છે કે, આ પાચ શાકેાજ યેાગીયેાને પથ્ય છે.

सर्वशाकमचाक्षुष्यं चाक्षुष्यं शाकपंचकम् ।
जीवंतीवास्तुमूल्याक्षीमेघनादपुनर्नवा ” ॥ इति ॥

સર્વ શાકેા અચાક્ષુષ્ય છે અર્થાત્ આંખેાને હિતકારી નથી પરન્તુ આ પાંચ શાકજ ચાક્ષુષ્ય જેવા કે–જીવન્તી વાસ્તુ (બથુવા), મૂલ્યાક્ષી, મેઘનાદ અને પુનર્નવા ॥ ૬૨ ॥

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ॥
मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ ६३ ॥

ભાવાર્થ—હવે યેાગીઓના ભેાજનનેા નિયમ કહે છે કે, ઓદન–ચેાખા વિગેરે દેહને પુષ્ટિ આપનારાં, શર્કરાદિ મીઠાં, ઘીવાળાં ભેાજન, દૂધ ઘી આદિ ગવ્ય, (જો ગાયના ઘૃતાદિ ન મળે તેા ભેસના લેવા) અને ધાતુ પેાષક (લાડુ–પૂઆ વિગેરે) એઓમા જે પેાતાનાં મનને પસંદ હેાય તે યેાગ્ય અર્થાત શાસ્ત્ર વિહીત ભેાજનને યેાગી કરે અને ભુંજેલાં-શેકેલાં અનાજથી યેાગી નિર્વાહ ન કરે ॥ ૬૩ ॥

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ॥

अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतंद्रितः ॥ ६४ ॥

ભાવાર્થ—હવે આ બાબતનું વર્ણન કરે છે કે,—યોગના અભ્યાસીને અવસ્થા વિશેષની અપેક્ષા નથી અર્થાત્ યુવા, વૃદ્ધ, અતિવૃદ્ધ, રોગી, કે દુર્બળ કે ગમે તેવો હોય તોપણ અભ્યાસથી આસન કુંભકાદિ કરવાથી સમાધિ અને તેના ફળને પામે છે. અભ્યાસનું સ્વરૂપ દર્શાવે છે કે-સંપૂર્ણ જે યોગનાં અંગો તેમાં આલસ્ય ન કરે. (આ શ્લોકમાં જીવનના સાધન જેમ ખેતી વેપાર વિગેરે છે અને ત્યાં જેવો ' જીવન ' શબ્દનો પ્રયોગ છે તેવોજ આ સ્થળમા યોગાંગોમાં ' યોગ ' શબ્દનો પ્રયોગ છે ॥ ૬૪ ॥

क्रियायुक्तस्य सिद्धिस्यादक्रियस्य कथं भवेत् ॥
न शास्त्रपाठमात्रेण योगासिद्धिः प्रजायते ॥ ६५ ॥

ભાવાર્થ—જે ક્રિયાવાળો છે તેને સિદ્ધિ થાય છે અને જે ક્રિયાવાળો ન હોય તેને સિદ્ધિ કયાથી થાય અર્થાત્ ન જ થાય. શાસ્ત્રનો અર્થાત હઠયોગ શાસ્ત્રનો કે બીજાં યોગ શાસ્ત્રોનો માત્ર પાઠજ કરવાથી યોગસિદ્ધિ થતી નથી. ॥ ૬૫ ॥

વિવેચન.

અભ્યાસથીજ સિદ્ધિ થાય છે એ બાબત દૃઢ કરીને કહે છે કે—યોગના અંગનું અનુષ્ઠાન તે આ સ્થળમા ક્રિયા જાણવી આવી ક્રિયામાં પરાયણ પુરૂષને યોગસિદ્ધિ થાય છે યોગનાં અનુષ્ઠાનરૂપ ક્રિયાને—જે મનુષ્ય કરતો નથી તેને યોગસિદ્ધિ કયાથી થાય અર્થાત્ ન જ થાય યોગશાસ્ત્રના અધ્યયનથી પણ યોગસિદ્ધિ થતી નથી એ બાબત શ્લોકના ઉત્તરાર્ધમા ગ્રંથકારે **नशास्त्र** ઇત્યાદિ શબ્દોથી કહ્યુ છે તાત્પર્ય એ છે કે-યોગના અંગોને જે બરાબર પાળે છે તે પુરૂષને યોગસિદ્ધિ થાય છે અને જે યોગના અંગોનુ શ્રદ્ધાપૂર્વક પાલન કરતા નથી તેઓને યોગની સિદ્ધિ થતી નથી કદાચ કોઇ એમ કહે કે યોગશાસ્ત્રનુ અધ્યયન કરવાથી યોગસિદ્ધિ થઇ જાય તો તેના પ્રત્યુત્તરમા

કહે છે કે તે વાત પણ ઠીક નથી કારણ કે યેાગ શાસ્ત્રનાં કેવળ પઠનમાત્રથી યેાગસિદ્ધિ થાતી નથી. ॥ ૬૫ ॥

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ॥
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न शंशयः ॥ ६६ ॥

ભાવાર્થ—વેષ ધારણ કરવેા તે સિદ્ધિનું કારણ નથી અથવા તેા યેાગની વાતેા કરવી તે પણ સિદ્ધિનું કારણ નથી પરન્તુ ક્રિયાજ સિદ્ધિનું કારણ છે અને એ વાત સત્ય છે એમાં સંશય નથી. ॥૬૬॥

विवेचन.

ગેરૂના રંગથી કપડાં રગ્યાં અને તેને પેરી લીધાં તેનુ નામ સન્યાસ કે યેાગસિદ્ધિનુ સાધન નથી. 'શંકરાચાર્ય પણ પેાતાનાં સદાચાર સ્તેાત્રમા એક સ્થળે લખે છે કે,–

हठाभ्यासो हि संन्यासो नैव काषायवासना ।
नाहं देहोऽहमात्मेति निश्चयो न्यास लक्षणम् ॥ शंकर ॥

હઠાભ્યાસ એજ સંન્યાસ છે અર્થાત્ પ્રાણાપાનનેા નિરેાધ એજ સન્યાસ છે, પરન્તુ ભગવા લુગડાથી સન્યાસનુ સ્વરૂપ સર્વાંશે માનવુ યેાગ્ય નથી હુ જડદેહ નથી પણ ચેતનરૂપ આત્મા છુ એ પ્રકારનેા નિશ્ચય છે તેજ ન્યાસનુ લક્ષણ છે આ પ્રમાણે યેાગનેા અભ્યાસ નામ પાઠમાત્ર કરવાથી તેમજ તત્સબધી વાર્તામાત્ર કરવાથી યેાગ સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ નથી પરન્તુ યેાગ સિદ્ધિ તેા ક્રિયાથી અર્થાત યેાગના અંગેાનું ક્રીયાપૂર્વક પાલન કરવાથીજ થાય છે ॥ ૬૬ ॥

पीठानि कुंभकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च ॥
सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ॥ ६७ ॥

ભાવાર્થ—આસન, નાના પ્રકારના કુભક પ્રાણાયામેા, મહામુદ્રાદિ સાધનેા, એ સઘળા હઠાભ્યાસમાં રાજયેાગના ફળ સુધી કરવા યેાગ્ય છે ॥ ૬૭ ॥

विवेचन.

હવે યેાગના અગેાની કરવાની અવધિને કહે છે કે, પૂર્વોક્ત સિદ્ધાસનાદિ આસન અને અનેક પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયમેા અને

મહામુદ્રાદિ દિવ્ય કરણુ એ સંપૂર્ણ હઠયોગના અભ્યાસમા રાજયોગના ફળ પર્યન્ત કરવા યોગ્ય છે અર્થાત્ એ સઘળા રાજયોગમાં પ્રકૃષ્ટ ઉપકારક છે કારણુ કે ઉત્તમ જે ઉપકારક હોય છે તેજ કરણુ હોઇ શકે છે. ॥ ૬૭ ॥

॥ इतिश्रीसहजानन्दसंतानचिन्तामणिस्वात्मारामयोगिन्द्र-
विरचितहठयोगप्रदीपिकायां वेदान्तकविहीरालालेन
जायत्रराायात्मजेनगुर्ज्जरभाषाटीकाविवेचनसहिताया
—मासनविधिकथनं नाम प्रथमोपदेशः—

—— ० ——

अनुष्टुप्.

આસનોની કરી સિદ્ધિ, પ્રાણાયામ કરે પછી,
થશે જે લાભ લાખેણો, સમર્થ કથવા નથી ૧
સુખેથી થાય છે જેમાં, અજસ્ર બ્રહ્મ ચિંતન,
આસન તેજ છે બ્રહ્મ, ન બીજુ સુખ નાશન. ૨
સ્વેચ્છાથી શંકરે જે જે, સંકેતો શ્રેષ્ઠ છે કર્યાં,
હીરો તેના અધિકારી, યોગીઓ આપ છે ઠર્યાં. ૩
હઠયોગે મહા મેલુ, મન તો વશ થાય છે,
હીરો નાનાવિધિ માટે, આસનો સો સધાય છે ૪

—:योगसिद्धान्तचंद्रिका:—

हठयोगान्तर्गता.

—प्रश्नोत्तरात्मिका—

प्रथमकला.

અભ્યાસીનાં ભલાંમાટે, યોગ સિદ્ધાન્ત ચંદ્રિકા,
સ્વભાષામાં લખું હીરો, સંક્ષેપે સઘળી કથા. ૧
હશે બાધો ઘણા તેમાં, તથાપિ લક્ષ્ય એક છે,
વિના બ્રહ્મ બધું હીરો, બાધરૂપે રહેલ છે

शंका.

સંસારના તાપથી તપ્ત થયેલો કોઇ પરમપદ જિજ્ઞાસુ સદ્ગુરૂ પ્રત્યે પ્રશ્ન કરે છે કે—હે ભગવન્, આ મનરૂપ મર્કટને વશ કરવા મને યોગવિદ્યાના ઉત્તમ રહસ્યને દર્શાવો કારણ કે શિષ્ટ પુરૂષોના મુખથી મેં સાંભળ્યું છે કે યોગવિદ્યાદ્વારા ચિત્તને વશ કરી નિર્વિકલ્પ સમાધિ સ્થિતિમાં ચૈતન્યરૂપ બ્રહ્મનો અભેદરૂપે સાક્ષાત્કાર થાય છે જિજ્ઞાસુના આવા વાક્ય સાંભળી સદ્ગુરૂ સમાધાન કરે છે.

समाधान.

હે શિશો ? કોઇપણ પ્રકરણમાં તેના અનુબંધને જાણ્યા વિના પ્રવૃત્તિ થતી નથી જેથી પ્રથમ તો તને અનુબંધ એ શું વસ્તુ છે તે દર્શાવું છું અધિકારી, વિષય, સંબંધ, અને પ્રયોજન એ ચાર અનુબંધ કહેવાય છે દૃષ્ટ વિષયોમાં અને વેદોક્ત વિષયોમાં જેનું મન વિરાગભાવને પામેલું છે તેનેજ યોગવિદ્યાનો અધિકાર છે આ લોકના તથા પરલોકના વિષયોમાં વિરક્ત, જન્મ મરણરૂપ સંસારની નિવૃત્તિની ભલા પ્રકારે ઇચ્છા રાખનારો તથા આત્મતત્ત્વને જાણનારો ગમે તે વર્ણાશ્રમસ્થ મનુષ્ય યોગવિદ્યાનો અધિકારી કહેવાય છે અધિકારીના લક્ષણ આવા પ્રકારે અનેક શાસ્ત્રોમાં કહ્યા છે વાસ્તે પ્રથમ

તો અધિકારની પ્રાપ્તિ કરવી જોઇએ. **विरक्तस्य तत्सिद्धि** વિરાગવાનનેજ યોગસિદ્ધિ થાય છે એમ શ્રી **સાંખ્ય** દર્શનમાં કહ્યુ છે અને '**तीव्र संवेगानामासन्न**' તીવ્ર વૈરાગ્યવાળાને સમાધિ લાભ સત્વર થાય છે એમ **યોગ** દર્શનમા પણ કહ્યુ છે જેથી વિરાગવાનનો મુખ્ય અધિકાર છે અને બીજાઓનો ગૌણ અધિકાર છે. સર્વ મનુષ્યોની સુખની ઇચ્છા છે જેથી સર્વે અધિકારી તો છે પરન્તુ મુખ્ય અને ગૌણ ભેદથી તેઓ હોય છે મનુષ્યમાત્રને ન્યુનાધિક અશે વિષયસુખ તો પ્રાપ્તજ હોય છે પરન્તુ તેથી સર્વવાતે કોઇપણ સતુષ્ટ થતા હોય એમ જોવામા આવતુ નથી. સાતિશય દોષવાળા વિષય સુખોમાં ચિત્તને તૃપ્તિ થવાનો અસભવ છે જેથી સર્વની એવીજ ઇચ્છા હોય છે કે અમને નિરતિશય શાશ્વત સુખ મળે તો બહુ સારૂ. આવુ નિત્યસુખરૂપ તો બ્રહ્મજ છે; જેથી તે બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર તો ચિત્તના નિરોધથી થતો હોય છે એમ સુજ્ઞ પુરૂષો સમજતા હોવાથી ચિત્તનિરોધરૂપ યોગનો અને તેના અધિકારીનો કદી પણ અભાવ હોતોજ નથી. આ પ્રમાણે પ્રથમ અધિકારી થવુ જોઇએ. બીજો અનુબધ વિષય છે. અને ગ્રથ અને વિષયનો જે સબધ છે તે પ્રતિપાદક પ્રતિપાદ્યતા સંબધ છે. ગ્રથ પ્રતિપાદક છે અને વિષય પ્રતિપાદ્ય છે. અધિકારી અને યોગનો પ્રાપક પ્રાપ્યતા સબધ છે. અધિકારી પ્રાપક છે અને યોગ પ્રાપ્ય છે. ગ્રથ અને યોગવિદ્યાનો જનક જન્ય ભાવ સબધ છે તેમાં ગ્રથ યોગજ્ઞાનને નિપજાવનાર છે અને યોગ પ્રાપ્ત થવાને યોગ્ય છે અધિકારી અને યોગ વિષયનો સાધક સાધ્ય સબધ છે નિર્વિકલ્પ સમાધિદ્વારા જીવબ્રહ્મની એકતા રૂપ ગ્રથનો વિષય છે

शंका.

હે ભગવન્, ચિત્ત એ પ્રકૃતિનું કાર્ય છે અને તે પલપલમાં પરિણામ પામે છે યોગભાષ્યકારે—વ્યાસ દેવે પણ ચિતિશક્તિ વિના અર્થાત્ આત્મા વિના સર્વ પદાર્થો એમ કહ્યુ છે વાસ્તે આવાં અત્યંત ચચળ સ્વભાવવાળાં ચિત્તને નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ ઘટી શકતી નથી. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગદ્વેષ, અભિનિવેશ એ પાંચ કલેશવાળા જીવો અનેક છે તથા તેઓ બધા એકદેશી છે પરન્તુ બ્રહ્મ તો પાંચ પ્રકારના ઉક્ત કલેશોથી અત્યન્ત રહિત એક છે તથા

સર્વ દેશી નામ વ્યાપક છે, જેથી પરસ્પર વિરોધી બે વસ્તુની એકતા પણ થઇ શકતી નથી

समाधान.

અત્યન્ત ચચળ સ્વભાવવાળા મનને નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ પ્રયત્નેથી સાધ્ય છે પરન્તુ અસભવિત નથી અભ્યાસ વૈરાગ્યથી ચિત્તની ચંચળતા નાશ પામે છે શ્રી સુત્રકાર શ્રી પતજલિમુનિ પણ **अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोध** " એ વચન વડે એમજ કહે છે. **वैराग्यादभ્यासाच्च** એ વચનથી શ્રી કપિલ મુનિએ પણ એમજ કહ્યુ છે. વળી ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે ' **अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते** ' ઇત્યાદિથી એમજ કહ્યુ છે ચિત્તનિરોધના સાધનો માટે તથા ચિત્તનિરોધ માટે જે યત્ન તે અભ્યાસ કહેવાય છે આનુ વર્ણન આગળ કરવામાં આવશે. વિષયોના ભોગોમા જે ઉદાસીનતા છે તેજ વૈરાગ્ય છે. વૈરાગ્યના મુખ્ય બે પ્રકાર છે, પર વૈરાગ્ય અને અપર વરાગ્ય. પરવૈરાગ્યનુ બીજુ નામ ગુણ વૈતૃષ્ણ્ય પણ છે અને અપરનું બીજુ નામ વિષયવૈતૃષ્ણ્ય પણ છે જ્યારે સપ્રજ્ઞાત સમાધિના અભ્યાસથી પુરૂષપ્રકૃતિનો વિવેક થવાથી સુખ, દુ ખ, ને મોહ રૂપે કરી પરિણામ પામનારા સત્ત્વ,–રજસ્ ને તમોગુણમાં તૃષ્ણાનો અભાવ થાય છે ત્યારે તેને પરવૈરાગ્ય કહેવાય છે, અને આ લોક પરલોકના અદિવ્ય અને દિવ્ય શબ્દાદિ વિષયોમા તૃષ્ણારહિતપણ થાય તે અપર વૈરાગ્ય છે અપર વૈરાગ્યના અવાતર પ્રકાર–ભેદ ચાર છે યત્તમાન, વ્યતિરેક, એકેન્દ્રિય ને વશીકાર આ જગતમા કઇ સારવાળી અને કઇ અસારવાળી વસ્તુઓ છે, એ વાત શ્રી ગુરૂમુખદ્વારા તથા શાસ્ત્રદ્વારા જાણવાની ઇચ્છા થાય અને તદનુસારે યત્ન થાય તેને યતમાન વૈરાગ્ય કહેવાય છે. યતમાન વૈરાગ્યનો અભ્યાસ કરવાથી ચિત્તમા રહેલા કામક્રોધાદિ દોષોમાના આટલા દોષો ટળી ગયા છે અને આટલા દોષોની નિવૃત્તિ કરવાનુ કાર્ય અવશેષ છે એમ વિવેચન થઇ અવશેષ રહેલા દોષોને ટાળવા વાસ્તે જે યત્ન કરવો તેનુ નામ વ્યતિરેક વૈરાગ્ય કહેવાય છે. આલોક પરલોકના વિષયો વાસ્તે થતી પ્રવૃત્તિ દુ ખરૂપ સમજી તેનો બહારથી ત્યાગ કર્યો બાદ હૃદયમા જે વિષયોની સૂક્ષ્મ ઇચ્છાનો સદ્ભાવ રહ્યો હોય છે તેને એકેન્દ્રિય વૈરાગ્ય કહેવાય છે આ વૈરાગ્યમા માનની તૃષ્ણા પણ કણગારૂપે રહે છે માનની ઇચ્છા સહિત આ લોક પરલોકના વિષયોની સૂક્ષ્મ ઇચ્છાની પણ ચિત્તમાથી

નિવૃતિ થઇ જાય તે વશીકાર વૈરાગ્ય કહેવાય છે વિષયો મારા આધીન છે અને હુ વિષયોને આધીન નથી એમ મનુષ્ય આ વૈરાગ્યથી જાણે છે જેમ માર્જનમાં સાથે વિનિયોગ કરાયેલી ' **आपो हिष्ठा** ' ઇ૦ ત્રણ રૂચાઓ તથા ભોજનમા આવેલા પદાર્થોને એકજ સમયમા ભણવાની તથા ખાવાની રીતિ રાખવામા આવે તો યથાવિધિ માર્જન તેમજ ભોજન કર્યું કહેવાય છે તેમ અભ્યાસ તથા વિરાગનુ સાથેજ અનુષ્ઠાન થાય તોજ ચિત્તનિરોધરૂપ ફળ તે આપી શકે છે પરન્તુ અન્યથા અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તો તે અભ્યાસ અને વિરાગ ચિત્ત નિરોધના સાધન ગણાતાં નથી આ ચિત્તરૂપ નદીને આત્મારૂપ પ્રદેશમા જોડવા અભ્યાસ તથા વૈરાગ્ય પાજ અને નહેર રૂપ છે લાબાકાળ સુધી આ અભ્યાસનુ અનુષ્ઠાન નિરતર અને સત્કારપૂર્વક કરવામાં આવે તોજ તે દૃઢ થાય છે **શ્રી પતંજલિ** મુનિ પણ કહે છે–" **स तु दीर्घकालनैरतर्यसत्कारासेवितो दृढभूमि** " સુષુપ્તિમા જેમ ન જાણી શકાય એવી રીતે ચિત્તનુ અજ્ઞાનાકાર પરિણામ થયા કર્યાંનુ અનુમાન થાય છે તેમ નિર્વિકલ્પ સમાધિમા ચિત્તનુ આત્માકારે પરિણામ થયા કર્યાંનુ અનુમાન થાય છે સવિકલ્પ સમાધિમાં તો ચિત્તનુ ધ્યેયાકાર પરિણામ થયા કરે છે, એ યોગીઓને અનુભવસિદ્ધ છે આ પ્રકારે ચિત્તનો નિરોધ સાધનોદ્વારા સિદ્ધ છે તેથી તથા નિર્વિકલ્પ સમાધિમા ચિત્તનાં એકજ આત્માકાર સૂક્ષ્મતમ પરીણામા અવશેષ રહે છે તેથી યોગ ભાષ્યકાર વચનોનો પણ અવિરોધ છે તેથી નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ સર્વથા સભવિત છે.

અનાત્મામા આત્મબુદ્ધિ, અનિત્યમા નિત્યબુદ્ધિ, ધનાદિક દુઃખનાં સાધનોમાં સુખબુદ્ધિ, સ્ત્રીપુત્રાદિ અપવિત્ર દેહમા પવિત્ર બુદ્ધિ, તે **અવિદ્યા** કહેવાય છે બુદ્ધિ તથા આત્માની એકતાની જે પ્રતીતિ છે તેને **અસ્મિતા** સામાન્ય અહકાર કહેવાયછે. અનુકુળપણાના જ્ઞાનથી નિપજેલ બુદ્ધિવૃત્તિને રાગ કહેછે પ્રતિકૂળપણાના જ્ઞાનથી નિપજેલ બુદ્ધિ વૃત્તિને દ્વેષ કહેવાય છે. મૃત્યુના ભયથી શરીરના રક્ષણમા જે આગ્રહ તેને અભિનિવેશ કહેવાય છે. આ પાંચ પ્રકારના કલેશો જીવના શુદ્ધ સ્વરૂપમા એટલે સાક્ષીમાં નથી, પરન્તુ માત્ર અન્તઃકરણમા છે, વાસ્તે કલેશ રહિત જીવ સાક્ષીનો બ્રહ્મથી અભેદ છે જેમ એકજ મહાકાશમા ઘટ મઠાદિ ઉપાધિથી ઘટાકાશ મઠાકાશાદિ દેખાય છે તેમ એકજ બ્રહ્મમા અતઃકરણોની

ઉપાધિથી ઘણા જીવોની પ્રતીતિ થાય છે ઉપાધિકૃત ભેદ વાસ્તવિક નથી તેથી અન્તઃકરણ રહિત જે જીવનુ સ્વરૂપ છે–ચેતન સ્વરૂપ છે તેનો બ્રહ્મથી અભેદ છે જીવનું પરિચ્છિન્ન પણુ–એકદેશીપણુ પણ અંતઃકરણરૂપ ઉપાધિને લીધે છે પરન્તુ જો ઉપાધિનો ત્યાગ કરીએ તો તેનો બ્રહ્મથી અભેદ છે તેથી તે પણ વિભુ છે આ પ્રકારે ઉપાધિરૂપ અન્તઃકરણનો બાધ થયા પછી તેનો વિશેષ ભાગ જે જીવ સાક્ષી છે તેનો બ્રહ્મથી અભેદ સભવિત છે.

शंका.

હે મહાત્મન્, જો બધા જીવોમા એકજ ચેતન હોય તો જીવોને એક બીજાના સુખ દુઃખનું કેમ ભાન થતુ નથી ?

समाधान

સુખ દુઃખનુ ભાન થવુ એ ધર્મ તો અંતઃકરણનો છે તે અંતઃકરણ નોખા નોખાં શરીરમા નોખાં નોખા છે તેથી પરસ્પરના સુખ દુઃખનુ ભાન પરસ્પરને પ્રત્યક્ષ રીતે થવું સભવતુ નથી ચેતનથી વિજાતીય ચેતન અન્ય નથી અને જ્યારે એક ચેતનથી નિર્વાહ થતો હોય ત્યારે ત્યા સજાતીય ઘણા ચેતન કોઇ પણ પ્રકારના વાસ્તવ વિશેષ વિના માનવા એ ગૌરવ છે જેથી બધાં શરીરોમા ચેતન તો એકજ છે.

નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિદ્વારા સ્વરૂપમાં ચિત્તની સ્થિરતા થતાં ત્રણ પ્રકારના દુઃખની ઐકાંતિક (નિશ્ચય) અને આત્યંતિક (ફરીથી ન ઉત્પન્ન થાય તેવી) તથા પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિ એ આ પ્રકરણનુ પ્રયોજન છે આધ્યાત્મિક આધિભૌતિક, ને આધિદૈવિક એ ત્રણ પ્રકારના દુઃખ અથવા તાપ કહેવાય છે આ ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખની નિશ્ચયપૂર્વક આત્યંતિક નિવૃત્તિ આયુર્વેદાદિ લૌકિક ઉપાયથી થતી નથી અને જ્યાસુધી આ શરીર વિદ્યમાન છે ત્યાંસુધી ત્રિવિધતાપની આત્યંતિક નિવૃત્તિ સભવતી પણ નથી તે શરીર પુણ્યપાપનુ ફળ છે. પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ થયા વિના શરીરની નિવૃત્તિ થઇ શકતી નથી કારણ કે વર્તમાન શરીર દૂર થયાથી પણ પાછુ પુણ્યપાપથી બીજુ શરીર થાય છે, વાસ્તે પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ વિના શરીરની નિવૃત્તિ થશે નહી. આ પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ થયા વિના થાય નહી

વર્ત્તમાન પુણ્યપાપની ભોગથી નિવૃત્તિ થવા છતા પણ રાગદ્વેષથી બીજાં પુણ્યપાપ થશે, વાસ્તે રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ વિના પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ બને નહી તે રાગદ્વેષની ઉત્પત્તિ અનુકૂળજ્ઞાન અને પ્રતિકૂળજ્ઞાનથી થાય છે જેમાં અનુકૂળજ્ઞાન થાય તેમાં રાગ અને જેમા પ્રતિકૂળ જ્ઞાન થાય તેમા દ્વેષ થાય છે, વાસ્તે અનુકૂળજ્ઞાન અને પ્રતિકૂળજ્ઞાનની નિવૃત્તિ વિના રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ થાય નહી તે અનુકૂળજ્ઞાન અને પ્રતિકૂળજ્ઞાન ભેદજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન પામે છે કારણ કે જે વસ્તુને પોતાના સ્વરૂપથી ભિન્ન જાણવામાં આવે તેમા અનુકૂળ જ્ઞાન કે પ્રતિકૂળજ્ઞાન થાય છે પોતાનુ સ્વરૂપ સુખરૂપ તો છે પરન્તુ સુખનુ કે દુ ખનુ તે સાધન નથી, જેથી તેમા અનુકૂળજ્ઞાન કે પ્રતિકૂળજ્ઞાન થાય નહી, આ પ્રકારે પદાર્થોમા પોતાનાથી જે ભેદજ્ઞાન છે તેજ અનુકૂળજ્ઞાન તથા પ્રતિકૂળજ્ઞાનનુ કારણ છે તે ભેદજ્ઞાનની નિવૃત્તિ વિના અનુકૂળજ્ઞાન કે પ્રતિકૂળજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થાય નહી, તે ભેદજ્ઞાન તો અજ્ઞાનજન્ય છે એથી સ પૂર્ણ દુ ખનુ કારણ સ્વરૂપનુ અજ્ઞાન છે તે સ્વરૂપનુ અજ્ઞાન સ્વરૂપનાં જ્ઞાન વિના દૂર થાય નહી કારણ કે જે વસ્તુનુ અજ્ઞાન થાય છે તે અજ્ઞાન તે વસ્તુના જ્ઞાનથીજ દૂર થાય છે દોરડીમા ભાસતા સર્પમાં અર્થાત્ રજ્જુસર્પમા દોરડીનુ અજ્ઞાન દોરડીના જ્ઞાનથીજ દૂર થાય છે પરન્તુ અન્યથા નથી થતુ આથી એમ સિદ્ધ થયુ કે સ્વરૂપનુ જ્ઞાનજ અજ્ઞાનની નિવૃત્તિદ્વારા સમગ્ર દુ ખની આ ત્યતિક નિવૃત્તિનો હેતુ છે, તે સ્વરૂપનુ જ્ઞાન શ્રવણાદિ સાધનો દ્વારા સિદ્ધ કરેલા પરોક્ષતત્ત્વમા નિદિધ્યાસ કરવાથી થાયછે. અને પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિ પણ સ્વરૂપના સાક્ષાત્કારથીજ થાય છે શબ્દ સ્પર્શાદિ વિષયોમાં આનંદ નથી, માત્ર ઇચ્છેલા શબ્દ સ્પર્શાદિ વિષયોની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે તેટલો સમય બુદ્ધિની ચ ચળતા દૂર થઇ તે સ્થિર થાય છે અને તે સ્થિર બુદ્ધિમા આત્માના આનંદનુ પ્રતિબિંબ પડે છે, તેથી જીવને સુખાનુભવ થાય છે, છતા અજ્ઞાની લોકોને એવો ભ્રમ થાય છે કે અમને વિષયમાથી આનંદ પ્રાપ્ત થયો જો કે અજ્ઞાનીજનો પોતાની અજ્ઞાનતાથી સૂકાં હાડકામા શ્વાનની જેમ વિષયમા આનંદ પામે છે પરન્તુ વસ્તુતાએ વિષયોમાં સત્ય આનંદ નથી બુદ્ધિની સ્થિરતામા આત્માના પ્રતિબિંબના પડવાથીજ આનંદાનુભવ થાય છે, જો વિષયોમા આનંદ હોય તો ઇચ્છિત વસ્તુની પ્રાપ્તિ થવાથી અથવા તો કોઈ પ્રિય મનુષ્ય અકસ્માત્ મળવાથી જે આનંદ થાય છે તે આનંદ સદાકાળ

તેવાને તેવોજ રહેવો જોઇએ, પણ તેમ તો થતુ નથી જેથી એમજ સિદ્ધ થાય છે કે ઈષ્ટ પદાર્થની પ્રાપ્તિ વેળાએ મનુષ્યને તત્સબધી તૃષ્ણાની નિવૃત્તિ થતાં બુદ્ધિની પણ માત્ર સ્થિરતા થાય છે અને તે સ્થિરતાયુક્ત બુદ્ધિમા આત્માના આનદનુ પ્રતિબિબ પડવાથી આનદાનુભવ થાય છે સમાધિમા અને સુષુપ્તિમા પણ કોઇ પ્રકારના વિષયોની વિદ્યમાનતા નથી છતા પણ ત્યા જીવને પ્રસન્નતાનો અનુભવ થાય છે એમ તેની મુખમુદ્રાપરથી અનુમાન કરી શકાય છે આથી એમ સિદ્ધ થયુ કે આત્માનો જે આનદ છે તેજ પરમાનદ છે આવી રીતે ત્રણ પ્રકારના દુખોની એકાન્તિક અને આત્યાતિક નિવૃત્તિ તથા પરમાનદની નિત્યપ્રાપ્તિ નિર્વિકલ્પ સમાધિદ્વારા સ્વસ્વરૂપમા સ્થિતિ થાય છે ત્યારેજ અનુભવાય છે, માટે આ પ્રકરણનુ અર્થાત્ આ હઠયોગદીપિકા નામક ગ્રથનુ પરમ પ્રયોજન છે,

प्रश्न.

હે ભગવન, આપશ્રીના વચનામૃતરૂપ અનુબધ ચતુષ્ટય હુ બરાબર સમજી ગયો અને યોગશાસ્ત્રની પ્રયોજનતા પણ મે બરાબર જાણી લીધી છતા પણ ઇતર દર્શનોના અનુવાદથી કેટલાક પ્રશ્નોત્તરો કરવાની મારી અભિલાષા છે જેથી પ્રથમ તો આ શકા ઉભી થાય છે કે,—

शंका.

ચૈતન્ય વાળો આ દેહ છે તેજ આત્મા છે પરન્તુ શરીરથી ભિન્ન કોય આત્મા એવી વસ્તુ નથી પૃથિવી આદિ ચાર ભૂતોના સયોગીકરણથી જ્ઞાન ક્રિયાત્મક ચેતના પ્રગટ થાય છે ને તે ચેતના દેહના નાશ સાથે નાશ પામે છે એથી મરણ થતા અનાયાસે મોક્ષ થાય છે વાસ્તે જ્યાં સુધી દેહમા ચેતના છે ત્યાં સુધી દ્રવ્યોપાર્જન કરી સ્ત્રી વિગેરે વિષયો ઉત્તમ પ્રકારે ભોગવવા એ પુરૂષાર્થ છે જેથી સરળતાથી પ્રાપ્ત થંતા આવા પુરૂષાર્થને છોડી મહા પ્રયત્ને સિદ્ધ થનારાં યોગાદિ શાસ્ત્રોમાં પ્રવૃત્તિ કરવી નિષ્પ્રયોજન છે.

समाधान.

ચેતનવાળો સ્થૂલદેહ આત્મા નથી. જો ચાર ભૂતોના પરમાણુઓ-ના સંયોગીકરણથી ચૈતનાવાળા સ્થૂલ દેહને ઉત્પન્ન થતો માનવા મ. આવે તો ત્યાં એ પ્રશ્ન ઉભો થાય છે કે એ ચાર ભૂતો પોતે જડ છે કે ચેતન છે ? જો જડ કહેવામા આવે તો જડમા ચેતનની ઉત્પત્તિ થવા યોગ્ય નથી કારણ કે જેમા જેનો અત્યન્ત અભાવ હોય છે તેમાં તેની ઉત્પત્તિ થવાનુ ઘટી શકે નહી જો અત્યન્ત અભાવરૂપ વસ્તુમાથી પણ બીજી વસ્તુ ઉપજી શકતી હોય તો સસલાના શીગડામાથી પણ કોઇ પદાર્થ બનતો જોઇએ પણ તેમ તો છે નહી જેથી અભાવમાથી ભાવરૂપ પદાર્થ ઉપજી શકેજ નહી ભાંગની પત્તીમાથી કેફ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યા પણ પ્રત્યેક પત્તીમા અવ્યક્ત કેફની શક્તિ છે અને તેજ ઘણી પત્તીઓ એકત્ર થવાથી વ્યક્ત-પ્રગટ થાય છે પાન કાથો અને ચુનો એ ત્રણના એકત્રથી રાતો રંગ થાય છે તથા હાઇ-ડ્રોજન અને ઓકસીજન મળવાથી પાણી થાય છે, ત્યાં પણ પાન વિગેરેમાં રાતો રંગ નથી અને હાઇડ્રોજન વિગેરેમા જળના ધર્મ નથી છતા પણ સંયોગ થવાથી રાતોરંગ અને જળ પ્રતીત થાય છે એમ જો કહેવામાં આવે તો તે દૃષ્ટાન્તો વિષમ છે કારણ કે રસાયનાદિ ક્રિયાથી મૂળ પદાર્થમા જે રંગ રૂપાદિ ધર્મો ન પ્રતીત થતા હોય તે વિકારમા પ્રતીત થતા દેખાય છે છતાં પણ તે જડ સમૂહથી બનેલ કોઇપણ પદાર્થ પોતાની મેળે વ્યવસ્થાપૂર્વક કામ કરતો હોય એમ જોવામા આવતુ નથી આ સ્થળમા તો મનુષ્યાદિ પ્રાણીઓ છે તે વ્ય-વસ્થાપૂર્વક કર્મ કરનારા છે, તેઓમા જે ચેતનાધર્મ છે તેની ઉત્પત્તિ કહેવાની છે, પરન્તુ માણસના દેહોના રૂપરંગ વિષે કથન કરવાનુ નથી ભિન્ન ભિન્ન પરમાણુઓના ભિન્ન ભિન્ન સંયોગથી—મિશ્રણથી રૂપરંગાદિ ભિન્ન ભિન્ન થાય છે તેમા કાઇ વિરોધ નથી પણ ચેતનાધર્મ કેમ ઉપજી શકે એજ પ્રશ્ન છે જ્યા માટીનાં મિ-શ્રણથી વીછી વિગેરે ઉત્પન્ન થતા જોવામા આવે છે ત્યા પણ જડ અંશમાથી જડ શરીરનીજ માત્ર ઉત્પત્તિ થાય છે ને જીવના પ્રવેશથી તેમા ચેતનતા પ્રતીત થાય છે ઉત્ક્રાન્તિવાદમા પણ પ્રથમના જીવોની ઉત્પત્તિમા તથા પરમાણુઓના સંયોગમા ચૈતનસત્તાને માન્યા વગર તો નિર્વાહ થાય તેમ નથી કારણ કે આરંભમાં નાનામાં નાના જીવ ઉપજ્યા તે તેવા પ્રકારના રસાયનના મિશ્રણથી હાલ ઉપજાવી શકાતા નથી, તેમ

તેવા જીવો તથ પ્રકારે ઉપજાવી શકાશે તેમ રસાયનવેત્તાઓનુ હાલ પણુ માનવુ નથી આવા પ્રકારે વિચારદષ્ટિથી તપાસતાં કોઇ પણુ પ્રકારે ચાર ભૂતોમા જડ પરમાણુઓના સયોગથી જીવની ઉત્પત્તિ થવી સભવતી નથી વળી બીજો પક્ષ એમ ઉભો થતો હોય કે ચારે ભૂતોમા પ્રત્યેક ચેતન છે તો તેમાં પણુ ગૌરવ દોષ છે. જ્યાં એક ચેતન સત્તા માનવાથી નિર્વાહ થઇ શકતો હોય ત્યાં અધિકની માન્યતા ઉચિત નથી ચારે ભૂતોમા વિસદશ ચેતન સત્તા છે એમ જો કહેવામાં આવે તો તે સત્તા કયા પ્રકારની છે તે જણાવવુ જોઇએ. નિરવયવ ચેતનમા વિસદશ ચેતન સત્તાની શોધ કરવી એ સસલાના શીંગડા શોધવા જેવુ છે, માટે ચારે ભૂતોના સઘાતને સત્તાસ્ફૂર્તિ આપનાર ચેતન નામનુ બીજુ એક તત્વ સ્વીકારવુ એજ વિચારી પુરૂષોને ઉચિત છે વાસનામયઅતઃકરણુ સહિતનુ ચેતન કર્માનુસાર ભિન્ન ભિન્ન શરીરોને ધારણુ કરતુ પ્રતીત થઇ સુખ દુઃખાદિને અનુભવતુ જણાય છે આ ઉપાધિ વિશિષ્ટ ચેતનજ જીવ કહેવાય છે આ જીવને જ્યાસુધી નિજ સ્વરૂપનુ ભાન ન થાય ત્યાંસુધી દેખાતો બધ નિવૃત્ત ન થવાથી મોક્ષ બની શકતો નથી મરણુથી માત્ર સ્થુલ શરીરથી લિગદેહ નોખો પડે છે પણુ મોક્ષ થઇ શકતો નથી સ્ત્રીધનાદિમાં યથાર્થ સુખની સાધનતા નથી પરન્તુ એથી ઉલટા તેમા અતિ રાગ રાખનારાને ફરી ફરી જન્મમરણુરૂપ દુઃખના તે હેતુ છે શરીરના લાલન પાલનથી ત્રિવિધ દુઃખની આત્યતિક નિવૃત્તિ પૂર્વક પરમાનદની નિત્યપ્રાપ્તિરૂપ મોક્ષ મળી શકતો નથી પણુ મોક્ષ તો સ્વરૂપનાં જ્ઞાનથીજ થઇ શકે છે વાસ્તે સ્વરૂપનુ જ્ઞાનજ સપાદન કરવા યોગ્ય છે એ જ્ઞાનનુ સાધન નિદિધ્યાસન છે અને નિદિધ્યાસન એજ યોગ છે વાસ્તે યોગમા પ્રવૃત્તિ કરવી એજ પુરૂષાર્થ પુરૂષાર્થરૂપ છે પણુ નિરર્થક નથી

શંકા

હે ભગવન, ઘટ પટ વિગેરેના આકારે જે વિજ્ઞાન થાય છે તેને (બુદ્ધિવૃત્તિને) પ્રવૃત્તિવિજ્ઞાનધારા કહેવાય છે, અને 'અહં' 'અહં' હું-હું એવું વિજ્ઞાન આલયવિજ્ઞાનધારા કહેવાય છે પ્રવૃત્તિવિજ્ઞાનધારાનો આલયવિજ્ઞાનધારામાં લય કરવાથી રૂપ, (પાંચ વિષયો સહિત પાંચ ઇંદ્રિયો),

વિજ્ઞાન, (હું હું એ પ્રકારે આલયવિજ્ઞાન પ્રવાહ,) વેદના, (સુખદુઃખાદિનો અનુભવ) સંજ્ઞા, (ગાય, અશ્વ, એ રીતનું નામ સહિતનું સવિકલ્પજ્ઞાન)ને સંસ્કાર (રાગ, દ્વેષ, મોહ, ધર્મ, ને અધર્મ) એ પાંચ સ્કંધોનું ફરી ફરી ન ઉપજે એવી રીતે નિર્વાણ થાય તે મોક્ષ છે, માટે 'शून्यं' 'शून्यं' એ ભાવના કરવાથી નિર્વાણ થઇ શકે છે વાસ્તે યોગનાં અનુષ્ઠાનની પ્રયોજનતા નથી.

समाधान.

પ્રવૃત્તિ વિજ્ઞાન ધારાનો આલયવિજ્ઞાન ધારામા લય કરવામા ફક્ત ' શૂન્ય શૂન્ય ' ભાવના કરવી એજ ઉપયોગી છે એમ નથી પરન્તુ ધારણાદિના અભ્યાસની પણ સાથેજ આવશ્યકતા છે ' શૂન્ય શૂન્ય ' ભાવના છે, તેજ વિરાગ છે તે વિરાગની સાથે અભ્યાસનુ અનુષ્ઠાન કરવામા આવે તોજ સિદ્ધિ થાય છે એમ તને પૂર્વે કહ્યુ પણ છે કેવળ પાચ સ્કંધોના આત્યન્તિક નાશથી પોતાનો અભાવ થાય તે મોક્ષ નથી હે વત્સ, આ બાબત તુ બરાબર ધ્યાનમા રાખજે કે તે પાચે સ્કંધોનો આત્યંતિક નાશ થઇ સ્વસ્વરૂપ વિષે સ્થિતિ થાય તેનુજ નામ મોક્ષ છે. હે તાત, વિરાગપૂર્વક સ્વસ્વરૂપનુ અનુસંધાન કરવાથી જ મોક્ષ થાય છે વાસ્તે તે મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવામા અર્થાત્ તેનો અપરોક્ષ અનુભવ કરવામા યોગની અપેક્ષા છે એમ તુ જાણ

शंका.

હે ભગવાન્, કોઇ મતની દૃષ્ટિએ અહીં આ શંકા પણ ઉત્પન્ન થાય છે કે—

જીવ, અજીવ, પુણ્ય, પાપ, આસ્રવ (ઇન્દ્રિયોની વિષયાભિમુખ પ્રવૃત્તિ, (સંવર, (વિષયાભિમુખ પ્રવૃત્તિને નિરોધનાર યમાદિ, નિર્જરા, (તપ,) બંધ ને મોક્ષ એ નવ તત્ત્વનો સ્યાદસ્તિ (કોઇક પ્રકારે છે,) સ્યાન્નાસ્તિ, (કોઇ પ્રકારે નથી) સ્યાદસ્તિ ચ નાસ્તિ ચ, (કોઇ પ્રકારે છે અને નથી). સ્યાદવક્તવ્ય (કોઇક પ્રકારે અવક્તવ્ય છે,) સ્યાદસ્તિ ચાવક્તવ્યશ્ચ (કોઇક પ્રકારે છે અને

અવક્તવ્ય છે) સ્યાન્નાસ્તિ ચાવક્તવ્ય શ્ચ, (કેાઇક પ્રકારે નથી અને અવક્તવ્ય છે,) ને સ્યાદસ્તિ ચ નાસ્તિ ચાવક્તવ્ય શ્ચ (કેાઇ પ્રકારે છે અને નથી અને અવક્તવ્ય છે,) એ સપ્તભંગ ન્યાયથી વિચાર કરવાથી તથા મહાવ્રત, (અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ,)નું યથાવિધિ પાલન કરવાથી જીવ જ્ઞાનાવરણીય, દર્શનાવરણીય, મેાહનીય, આંતર્ય, વેદનીક, નામિક, ગેાત્રિક, અને આયુષ્યક, આ આઠ પ્રકારના કર્મોથી અત્યંત રહિત થઈ સિદ્ધરૂપે લેાકાગ્રમાં સ્થિતિ પામવારૂપ મેાક્ષને પ્રાપ્ત થાય છે વાસ્તે પૂર્વોક્ત ઘાતી ને અઘાતી આઠ કર્મોને નિવૃત્ત કરવા ઉદ્યમી થવુ એજ કર્ત્તવ્યરૂપ છે જેથી યેાગાનુષ્ઠાન કર્ત્તવ્યરૂપ નથી.

समाधान

હે વત્સ, આ શંકા અવાસ્તવિક છે કારણ કે પ્રમેયને યથાર્થ નિર્ણય બુદ્ધિની નિર્મલતા સિવાય થઇ શકતેા નથી, અને બુદ્ધિની નિર્મળતા તેા કેાઇપણ પ્રકૃષ્ટતમ પદાર્થમા [આ સ્થળમા આત્મસ્વરૂપ મા] તે પદાર્થની એકાગ્રતાની સિદ્ધિ થયા વિના થઇશકતીજ નથી જેથી એકાગ્રતાની સિદ્ધિ અર્થે મુખ્ય ઉપાય જે કેાઇ છે તેા તે યેાગરૂપ મુખ્યજ ઉપાય છે એ વાર્તા નિર્વિવાદ છે, વળી જે મહાવ્રતેા છે તે પણ યમની યથાર્થ અવસ્થાનુજ નામ છે એ યમ યેાગના આઠ અગમાનુ એક અગ છે વાસ્તે તેવા પ્રકારનેા યમ સિદ્ધ થવા પછી બીજા યેાગના સાત અગેા સિદ્ધ કરવાનાં અવશેષ હેાય છે આ રીતે યેાગ સાધનાથીજ કૃતાર્થતા સ્ફુરે છે પરન્તુ અન્યથા સ્ફુરતી નથી યેાગના અનુષ્ઠાનમાં પ્રવૃત્તિ થવાથીજ મનુષ્યને પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિનાં ભિન્ન ભિન્ન કાર્યોનું અત્યંત અદર્શન થાય છે આ પ્રકારે સ્વસ્વરૂપમા સ્થિતિ કરી સ્વસ્વરૂપને બ્રહ્મથી અભેદ અનુભવાય અને સ્થુળાદિ અનેક ઉપાધિઓની અત્યન્ત નિવૃત્તિ થઇ જાય તેનુ નામજ મેાક્ષ છે. લેાકાગ્રમા સિદ્ધશિલાના મધ્ય ભાગમા ૩૩-⅓ ધનુષ પરિમાણના પ્રદેશમાં સ્થિતિ કરવી એથીજ મેાક્ષનુ સ્વરૂપ નથી જ્યારે સિદ્ધનુ સ્વરૂપ અમૂર્ત્ત માનવામા આવે છે ત્યારે તેને નિરવયવ પણ માનવુજ જોઇએ જે નિરવયવ સૂક્ષ્મ પદાર્થ હેાય છે તેજ વ્યાપક હેાય છે,

પરન્તુ એકદેશીય હોઇ શકતો નથી સિદ્ધની સ્થિતિ આકાશમા છે, ને આકાશથી સિદ્ધનુ સ્વરૂપ સ્થુળ છે એમ જો કહેવામા આવે તો ત્યાં દોષ એ આવે છે કે, સિદ્ધનુ અધિષ્ઠાન જે આકાશ છે તે સિદ્ધ કરતા વિશેષ સ્થાયી અને અવિકારી ઠરે છે, જે બાબત કહેનારાને પણ ઇષ્ટ હોઇ શકે નહી, માટે જે નિરતિશય, વ્યાપક, સુક્ષ્મતમ, અને સર્વદસ્ય પ્રપચનું અધિષ્ઠાન બ્રહ્મ છે તેજ પોતાનુ સ્વરૂપ છે એમ સમજવામા આવતા પોતાનાં આદિ સ્વરૂપમાં સ્થિતિ થાય એજ વાસ્તવિક મોક્ષ છે, અર્થાત્ મોક્ષમા લોકાન્તરગમનની માન્યતા ઉચિત નથી શ્રુતિ ભગવતી પણ કહેછે કે " **न तस्य प्राणा उत्क्रामन्ति** તે જ્ઞાનીના પ્રાણો લોકમા અર્થાત્ લોકાન્તરમા ગમન કરતા નથી " આ વચનથી શ્રુતિ એજ વાતને દર્શાવે છે યોગના પરિપાકને લઇને સાધકનાં આતિવાહિક શરીરની તેના સ્થુળ શરીરના બ્રહ્મરંધ્રમા સ્થિતિ થાય છે ત્યારેજ તેને પોતાનુ સ્થુળ શરીર વિશાળ બ્રહ્માડ સરખુ ભાસે છે, તે પુરૂષાકાર બ્રહ્માડનો ઉર્ધ્વભાગ જે ખોપરી છે તે સિદ્ધશિલારૂપ છે અને બ્રહ્મરંધ્ર એ સિદ્ધનુ સ્થાનક છે એમ જો કથન કરવામાં આવે તો ત્યા પ્રશ્ન એ થાય છે કે જ્યાસુધી માયાના પરિણામરૂપ આતિવાહિક અર્થાત્ લિગદેહનો સદ્ભાવ હોય છે, ત્યાસુધી મોક્ષ માનવો ઉચિત નથી પણ માયિક ભાવનો સર્વથા અત્યન્ત અભાવ થાય ત્યારેજ મોક્ષ સભવ છે સાધક પુરૂષોને પ્રોત્સાહન કરવા વાસ્તે સિદ્ધસ્વરૂપની કલ્પના કરવામા આવી છે, પણ સ્વરૂપસ્થિતિ એજ મોક્ષ છે એમ જો કહેવામા આવે તો તે વાત ઠીક છે અને સિદ્ધાન્તથી કાઇ વિરોધ પણ આવતો નથી ઉક્ત પ્રકારનો મોક્ષ તો ચિત્તના નિરોધદ્વારાજ પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવો છે જેથી ચિત્તનિરોધરૂપ જે યોગ છે તે પરમ પુરૂષાર્થરૂપ છે

શંકા.

હે મહાત્મન્, કોઇ દૃષ્ટિથી એમ શંકા ઉપસ્થિત થાય છે કે દયાળુ પરમાત્માના દૂતના કથન અનુસાર ભક્તિ કરવાથી ન્યાયના છેવટના દિવસે ભક્તને સદાકાળનું સ્વર્ગ અને અભક્તને સદાકાળનું નર્ક મળે છે. સ્વર્ગમાં સ્રી વિગેરે ચિત્રવિચિત્ર પ્રકારનાં સુખ સાધનો છે અને નર્કમા નાના

પ્રકારનાં ભયંકર દુઃખો રહેલાં છે. આ પ્રમાણે સદાકાળનું સ્વર્ગ સાંપડવાથી નિષ્પ્રયોજન યોગાનુષ્ઠાનને અવસર નથી,

समाधान.

પરમાત્માની પ્રાર્થના આદિરૂપ ભક્તિ જો શ્રદ્ધાપૂર્વક કરવામાં આવે છે તો ચિત્તશુદ્ધિદ્વારા મોક્ષમાર્ગમાં પ્રવેશ થઇ શકે છે એ વાત બરાબર છે પરન્તુ ભક્તિદ્વારા સર્વદા અવિચળ સ્વર્ગ સાંપડવાથી મનુષ્ય કૃતાર્થ થાય છે એમ કહેવુ તો યોગ્યજ નથી ઉત્તમ સ્ત્રીઓ, સુંદર ખાવા પીવાના પદાર્થો, સુદર વનોપવનાદિની પ્રાપ્તિ માત્રથી મનુષ્યને જો કૃતાર્થતા સ્ફૂરતી હોય તો આ લોકમા અનેક રાજાઓને તથા શ્રીમતોને કૃતાર્થતાનુ સ્ફૂરણુ થવું જોઇએ પણ તેમ તો આ જગત્મા દષ્ટિગોચર થતુ નથી પરન્તુ એથી ઉલટુ સામાન્ય મનુષ્યો કરતા પણ ઘણાક રાજા તથા શ્રીમતો ઘણાક દુ ખમય સ્થિતિમાં ડુબેલા જોવામા આવે છે કદાચ એમ કહેવામા આવે કે સ્વર્ગમા રોગવિગેરેના ઉપદ્રવોનો અભાવ છે તેથી ત્યાં મનુષ્યો સદાય સુખી હોય છે તે કથન પણ ઉચિત નથી કારણ કે સ્વર્ગમા સમાન પુણ્યવાળા દેવો હોય છે તો પણ અરસ્પરસ ત્યા સ્પર્ધાનાં દર્શન થાય છે અને એ સ્પર્ધા પણ એક પ્રકારનાં દુ ખનો જ ભાગ છે પરન્તુ સ્વર્ગમા સર્વેને સમાન પુણ્યવાળા કહેવા એ પણ ન્યાયયુક્ત નથી જેથી સ્વર્ગમાં પણ ઓછા વધતા પુણ્ય વાળા જીવનો છે એજ કથન ન્યાયને અનુસરતુ છે જ્યારે આમ છે ત્યારે સુખના સાધનોમાં પણ પુણ્યનાં તારતમ્યને લઇને ન્યુનાધિકતા ત્યાછે અને ન્યુનાધિકતા છે તેથી પોતાથી ઉતરતી સ્થિતિ વાળાનાં દર્શનથી સ્વર્ગમા પણ ગર્વ છે, સમાન સ્થિતિમા ત્યા સ્પર્ધા પણ છે, અને ઉચ્ચ સ્થિતિવાળાના દર્શનથી ત્યા ઇર્ષા પણ હોય એ સ્વાભાવિક છે. અને એથી સ્વર્ગમાં પણ જે સુખ છે તે વિકારોથી ઉપજતુ સુખ છે એમ માનવામાં અતિપ્રસગ નથી અર્થાત્ સ્વર્ગસુખ પણ સાતિશય દોષયુક્ત છે પણ નિરતિશય નથી એમ સિદ્ધ થયું. વળી જ્યાં રજસ તમોગુણની સતત ક્રિયાઓને થવાપણું છે ત્યા સ્થાયી શાશ્વત સુખનો સભવ હોતો નથી એ વાત સૌ કોઇને અનુભવસિદ્ધ હોય છે. રાગી મનુષ્યોને આવાપ્રકારનાં સ્વર્ગનાં વિહિત પ્રલોભનથી સન્માર્ગે ચડાવવાનુ પ્રયોજન છે એમ કહેવામા આવે તો તેમા કાંઇ બહુ વિરોધ નથી પરન્તુ તૃષ્ણાનો અશેષ નામ સમગ્ર ક્ષય થયા વિના અને પ્રત્યક્ અભિન્ન બ્રહ્મનો હસ્તામલકવત્ સાક્ષાત્કાર થયા વિના

મેક્ષ થવો સભવતો નથી ને તથા પ્રકારના મેક્ષની પ્રાપ્તિમા યોગની અપેક્ષા છે જેથી યોગ નિરર્થક નથી પરન્તુ પરમ પ્રયોજનવાળો છે.

शंका

હે મહાત્મન, શ્રી વિષ્ણુ આદિ દેવતાઓનું આરાધન કરવાથી સાલોક્ય, (ઇષ્ટદેવના લોકમા જઇને રહેવું,) સામીપ્ય, (ઇષ્ટદેવની સમીપમાં રહેવુ,) સારૂપ્ય, (ઇષ્ટદેવતાના જેવા રૂપને પામવું) સાયુજ્ય (ઇષ્ટ દેવના જેવા ઐશ્વર્યને પામવું) એ ચારમાથી કોઇપણ પ્રકારનો મોક્ષ થઇ શકે છે જેથી યોગની શુ જરૂર છે? તેમજ વળી ગોલોક, વૈકુંઠ, શ્વેતદ્વીપ, અને અક્ષરધામાદિ શ્રી વિષ્ણુના લોક છે મોક્ષ પામેલાને ત્યાં શ્રી વિષ્ણુના જેવાં શરીરની તથા નાના પ્રકારના અલૌકિક સુખોની પ્રાપ્તિ થાય છે. આવા અલૌકિક સુખોની જેમા પ્રાપ્તિ છે તેવો મોક્ષ ઉત્તમ છે પણ જ્યોતિમાં જ્યોતિ મળી જાય છે તેમ બ્રહ્મમાં કૈવલ્યરૂપ મોક્ષ ઉત્તમ નથી વાસ્તે શ્રી વિષ્ણુઆદિ દેવતાઓનું આરાધન કરવું એ શ્રેષ્ઠ છે પરન્તુ યોગાનુષ્ઠાનમા પ્રવૃત્તિ કરવી શ્રેષ્ટ નથી.

समाधान.

હે ભ્રાત, આ તારૂ કથન આગળ પાછળનો વિચાર કર્યાવિનાનું છે તે જે આરાધન કહ્યુ તે તો સગુણ બ્રહ્મનુ આરાધન છે ને ગોલોકઆદિ લોક એ સત્ય લોકના ભાવના પ્રમાણે દેખાતા રૂપો છે. ઉચ્ચ સુખની જીજ્ઞાસાવાળાને—ઉપાસકને સત્ય લોકમા સ્વેચ્છાનુસાર સુખોનો અનુભવ થાય છે, અને આખરે જ્યારે તે લોકના અધિષ્ઠાતાને વિદેહ કૈવલ્ય થાય છે, ત્યારે ત્યા રહેલા ઉપાસકોને પણ વિદેહ કૈવલ્ય થાય છે " ते ब्रह्मलोके तु परांतकाले परामृतात् परिमुच्यन्ति " તે ઉપાસકો બ્રહ્મલોકમા તો બ્રહ્માના અત–સમયમા બ્રહ્મલોકમાથી વિદેહ કૈવલ્યને પામે છે," એ શ્રુતિમા તથા ब्रह्मणा सह ते सर्वे संप्राप्ते प्रति सवत्सरो परस्यान्ते कृतात्मान प्रविशन्ति पर पदम्॥ " જ્યારે મહાપ્રલય થાય છે ત્યારે બ્રહ્માના અતમા બ્રહ્મદેવની સાથે તે સઘળા ઉપાશકો પરમ પદમાં પ્રવેશ કરે છે. " એ સ્મૃતિમા તેમજ

" **कार्यात्यये तदध्यक्षेण सहात परमभिधानात्** " (બ્રહ્મલોકનો નાશ થાય છે ત્યારે બ્રહ્મ લોકના અધ્યક્ષની સાથે ઉપાસકો પરબ્રહ્મ તત્વને પામે છે એવુ શ્રુતિમા કથન હોવાથી) એ **વ્યાસસૂત્રથી પણ** પૂર્વોક્ત હકીકતજ સિદ્ધ થાય છે ગોલોકાદિ લોક મહાપ્રલયમા પણ નાશ પામતા નથી એમ જો તુ કહે તો હે વત્સ, તને પૂછવાનુ કે તે લોકો સાવયવ છે કે નિરવયવ છે જો સાવયવ કહીશ તો જેમ સાવયવ ઘટાદિક વિનાશી છે તેમ તે લોકો પણ વિનાશી થશે અને જો તું નિરવયવ કહીશ તો ભગવાનની કે તત્ર ગયેલા કોઇપણ ઉપાસકની આકૃતિની સિદ્ધિ ન થવી હોવાથી અન્ય પ્રકારે પણ વિદેહ કૈવલ્યજ સિદ્ધ થશે સત્યલોકની ઉપર આઠમો લોક છે, તે ગોલોક છે એમ જો તુ કહેતો હો તો તોપણ પૂર્વે આવતા દોષોનુ નિવારણ થતુ નથી અને આઠમા લોકની જે કલ્પના છે તે પ્રામાણિક શ્રુતિસ્મૃતિથી વિરૂદ્ધ છે તેથી ઉલટો નવો દોષ તેમા સમુદ્ભવે છે ગાયોની પછવાડે ભ્રમણ, અથવા તો સ્ત્રીરૂપે ભગવાનની સાથે રાસક્રીડામા રમણ કે સાધુરૂપે ભગવાનની મૂર્તિ સામા જોઇ રહેવુ, ઇત્યાદિ લક્ષણવાળો જો તુ મોક્ષ કહીશ તો ત્યા પણ પુર્વોક્ત દોષોની નિવૃત્તિ થતી નથી. રજોગુણનુ કામ છે તે ક્રિયા છે, જ્યા ક્રિયાનો અને અનેક મનુષ્યોનો સદ્ભાવ હોય છે ત્યા ક્લેશની અત્યંત નિવૃત્તિ સભવતી પણ નથી ' **द्वितीयाद्वैभयमवति** ' (બીજાથી અવશ્યમેવ ભય થાય છે) એ શ્રુતિપણ અન્યનો સદ્ભાવ છે તે દુ ખ હેતુ છે એમ કહે છે સગુણબ્રહ્મપરત્વે અને નિર્ગુણબ્રહ્મપરત્વે '**धाम**' શબ્દના અર્થમા પણ તફાવત છે **सगुण ब्रह्म परत्वे** ધામ શબ્દનો અર્થ સત્યલોક થાય છે અને **निर्गुणब्रह्मपरत्वे** " ધામ " શબ્દનો અર્થ સ્વયપ્રકાશ સ્વરૂપ એમ થાય છે, સત્ય લોકમા પુનરાવૃત્તિ થતી નથી એ કથનમા એ ભાવ છે કે તે લોકના અધિષ્ઠાતા સાથે ઉપાસકોને વિદેહ કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે અને જ્ઞાનીઓને તો વિદેહ કૈવલ્યની અહીંજ પ્રાપ્તિ થાય છે **अत्रब्रह्मसमश्नुत** (અહીંજ બ્રહ્મને પામે છે) એ શ્રુતિ પણ એજ અર્થનુ સમર્થન કરે છે જ્યોતિમા જ્યોતિની જેમ અને સમુદ્રમા જળબિંદુની જેમ તદાકાર થવુ—મળીજવુ એ મોક્ષ છે એમ કોઈ કોઇ સ્થળે કથન કરવામા આવ્યુ હોય છે ત્યા તે દ્રષ્ટાંતમાથી દાર્ષ્ટાન્તપૂર્વક એટલુજ સમજવાનુ હોય છે કે વિદ્વાન્ પુરૂષ નામરૂપાત્મક પ્રપંચથી છુટો થઇ પોતાના મૂળકારણરૂપને પામે છે પરન્તુ ત્યા વિદ્વાનના સ્વરૂપનો અત્યન્તાભાવ

થાય છે એવો અર્થ લેવાનો હોતોજ નથી, જ્યારે વાસનાનો સદભાવ હોય છે ત્યારેજ બ્રહ્મલોકમા ગતિ થાય છે અને ત્યા મહાકલ્પ સુધી સ્થિતિ થવાથી વિદેહ કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ તો ઘણીજ મોડી થાય છે અને જો વાસનાનો અશેષ ત્યાગ થયો હોય છે તો શરીરની વિદ્યમાનતા છતાજ જીવન્મુક્તિ દશાને પામી શકાય છે અને તત્પશ્ચાત્ વિદેહ કૈવલ્ય પ્રતિબંધ વિના પ્રાપ્ત થઇ જાય છે તેટલા વાસ્તે વાસનાના ભંડારરૂપ મૂળ હેતુ મન છે તેને નિરોધી વાસના ક્ષય કરવા વાસ્તે યોગાનુષ્ઠાનનુ પરમ પ્રયોજન છે અને વાસના ક્ષય થતા વિદેહ કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ સત્વર હોવાથી યોગાનુષ્ઠાનની અત્યત આવશ્યકતા છે.

શંકા.

હે મહાનુભાવ, ન્યાયશાસ્ત્રના સિદ્ધાન્તને અવલબી વળી મને શકા થાય છે કે—

પ્રમાણ, પ્રમેય, સશય, પ્રયોજન, દૃષ્ટાન્ત, સિદ્ધાન્ત, અવયવ, તર્ક, નિર્ણય, વાદ, જલ્પ, વિતંડા, હેત્વાભાસ, છલ, જાતિ, ને નિગ્રહસ્થાન એ સોળ પદાર્થોનું અથવા તો દ્રવ્ય, ગુણ, કર્મ, સામાન્ય, વિશેષ, સમવાય, ને અભાવ એ સાત પદાર્થોનુ ઉદ્દેશ, લક્ષણ અને પરિક્ષાથી જ્ઞાન થાય છે ત્યારે દેહમા આત્મત્વની ભ્રાન્તિરૂપ મિથ્યાજ્ઞાનનો નાશ થાય છે, મિથ્યા—જ્ઞાનનો નાશ થતા દોષ (રાગદ્વેષ) મટે છે, દોષની નિવૃતિ થતાં પુણ્યપાપરૂપ પ્રવૃત્તિ અટકે છે, પ્રવૃતિ અટકવાથી શરીર સબધરૂપ જન્મનો અભાવ થાય છે અને જન્મનો અભાવ થવાથી શરીર, શ્રોત્ર, ત્વચા, ચક્ષુ, રસના, ઘ્રાણ ને મન એ છ ઈન્દ્રિયો, છ ઇન્દ્રિયોના વિષયો, છ ઇન્દ્રિયોનું જ્ઞાન, સુખ ને દુખ એ એકવીશ પ્રકારનાં દુખોનો અત્યન્ત અભાવ થતા વ્યાપક આત્મા પ્રકાશ (જ્ઞાન) રહિત જડપણે સ્થિત થાય તે રૂપ મોક્ષ મળે છે. એ મોક્ષ પૂર્વોક્ત પદાર્થોના જ્ઞાનથી થાય છે માટે યોગમાં પ્રવૃત્તિ કરવાની આવશ્યક્તા નથી.

સમાધાન.

હે બાલ, સોળ પદાર્થ કે સાત પદાર્થનુ યથાર્થ જ્ઞાન થતાં ભા-

ન્તિ જ્ઞાન ટળી જાય છે અને જડતાની પ્રાપ્તિરૂપ મેાક્ષ થાય છે એમ જે તે કહ્યુ તે યુક્તિપુરઃસર નથી. પદાર્થનાં યથાવિધિ જ્ઞાનથી બુદ્ધિ તીક્ષ્ણ થાય છે અને એથી અનુમાન પ્રમાણની નિર્દોષતા સમજવામા ઉપકાર થાય છે પણ મેાક્ષ થઇ શકતેા નથી. પૃથ્વી, જળ, તેજ, ને વાયુનાં પરમાણુએાને તથા આકાશ દિશા કાળ અને મન વિગેરેને પણ આત્માની પેઠે નિત્ય માનેા છેા, તેા તે પદાર્થ, વિદ્યમાન છતાં આત્માને મેાક્ષ કયા પ્રકારે થઇ શકે ? વળી આત્માને વ્યાપક માનેા છેા એટલે તે સર્વ પદાર્થસાથે તેનેા સંબધ છે અને જ્યારે મન આદિની સાથે તેનેા સબધ રહે ત્યારે મેાક્ષમાં પણ વિક્ષેપાદિ ઉપજ્યા વિના કેમ રહે ? અદૃષ્ટના અભાવથી મન તથા આત્માના સયેાગનેા અભાવ મેાક્ષ કાળે રહે છે એમ જો તમ ન્યાયવાદિએા કહેતા હેા તેા તે તમારા સિદ્ધાન્તાનુસાર ઘટતુ નથી કારણ કે તમે આત્માને નાના તથા વ્યાપક માનેા છેા તેથી તે સર્વ વ્યાપક આત્માએાનેા એક એક મનથી તથા એક એક શરીરથી સર્વદા સબધ છે એટલે કયુ મન તથા કયુ શરીર કયા આત્માનુ છે અથવા હતુ તે નિર્ણય બની શકે એમ નથી, એથી તેએાએ પુર્વ જન્મેામાં કરેલા કર્મોના સંસ્કારરૂપ અદૃષ્ટની વ્યવસ્થા પણ બની શકતી નથી અને તેથી અદૃષ્ટના અભાવથી મનનેા અને આત્માનેા સયેાગ નહિ થાય એમ કહેવુ પણ સભવતુ નથી જો એમ કહેા કે આત્માનુ શરીર જેવડુ મધ્યમ પરિમાણ અથવા અણુપરિમાણ અમે માનગુ એટલે પૂર્વોક્ત દેાષની પ્રાપ્તિ નહી થાય ને મેાક્ષ સભવી શકશે તેા તે પણ તમારૂ કથન પૂર્વાપર વિચાર કર્યાં વગરનુ છે, કારણ કે જ્યારે મધ્યમ પરિમાણવાળેા આત્મા માનશેા ત્યારે તેને અવશ્ય વિકારી માનવેા પડશે કારણ કે ઝીણા શરીરની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે તે સકેાચાઇ જાય છે અને મેાટા દેહની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે તે વિકાસ પામે છે, એમ તમારે કબુલ કરવુ પડશે અને એમ કબુલ કરશેા એટલે તે આત્મા નાશવંત છે એમ પણ તમારે કબુલ કરવા સિવાય છૂટકેા નથી હમેશાં જે જે વિકારી છે તે તે નાશી પણ છે, એવેા પ્રત્યક્ષ અનુભવ છે આ પ્રમાણે આત્મા નાશવંત ઠર્યો એટલે તેના મેાક્ષ માટેનેા યત્ન પણ ઝાઝવાના પાણીમા ડુબી ગયેલુ મેાતી મેળવવા જેવેા નિષ્ફળ ઠરે છે. હવે જો આત્માને તમે અણુપરિમાણ માનશેા તેા શરીરના જે ભાગમાં તે આત્મા રહેતેા હેાય તે ભાગ વિનાના કાયાના બીજા તમામ ભાગ જડ રહેવા જોઇએ પરન્તુ તેમ

તો જોવામાં પણ આવતુ નથી એથી આત્માનાં અણુરૂપની કલ્પના પણ મિથ્યાજ છે. ' **अणोरणियान** ' (આ આત્મા અણુથી પણ અણું છે) એ શ્રુતિમાં આત્માનાં અણુપણાનો જે નિર્દેશ કર્યો છે તે વૃત્તિના અણુરૂપ પરિમાણને પ્રકાશ કરનાર ચેતનના સ્વભાવને લઇનેજ છે અથવા તો આત્મા દુર્વિજ્ઞેય છે એમ દર્શાવવાના હેતુથીજ તેવુ કથન છે, પણ ત્યાં આત્માનુ વાસ્તવ સ્વરૂપ અણુ છે એવુ કાંઈ તાત્પર્ય છેજ નહિ આત્માને શ્રુતિમાં જે પ્રકારે નાનામા નાનો કહ્યો છે, તેજ પ્રકારે મોટામાં મોટો પણ કહ્યો છે જેથી એ કથન પૂર્વોક્ત હેતૂની જેમજ સર્વત્ર શ્રુતિમા હોય છે પરન્તુ સિદ્ધાન્તરૂપે આત્માના સ્વરૂપનુ લક્ષણુ શ્રુતિ તથા પ્રકારની દર્શાવતીજ નથી ત્રણે કલ્પનાઓના (વ્યાપક-અણુ-મધ્યમ) પક્ષમા મોક્ષકાળે જડરૂપે સ્થિતિ થાય છે એમ માનવામાં આવે છે, તે પણ યોગ્ય નથી કારણુ કે કોઈપણુ ડાહ્યો મનુષ્ય ચેતન મટી જડ થવાને ઇચ્છનોજ નથી ને વિષયોનો સયોગ એ દુખનો હેતૂ છે એમ જો તમે માનો છો તો ઇન્દ્રિયોને વિષયથી ઉપરામ પમાડવા અવશ્યમેવ યોગની અપેક્ષા છે, એમ તમારા સિદ્ધાન્તથી પણ સિદ્ધજ છે તેટલા વાસ્તે યોગાભ્યાસમા યત્નપરાયણ રહેવુ એ શ્રેયસ્કર છે પરન્તુ નિષ્ફળ નથીજ

शंका.

હે ગુણુશાલિન્, સાંખ્યશાસ્ત્રની દૃષ્ટિથી આ શંકા થાય છે કે પ્રકૃત્તિ, મહતત્ત્વ, અહંકાર, શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ, શ્રોત્ર, ત્વચા, ચક્ષુ, રસના, ઘ્રાણુ, વાક, પાણી, પાદ, પાયુ, ઉપસ્થ, મન, પૃથિવી, જલ, તેજ, વાયુ, આકાશ, એ ચોવીસ તત્ત્વો ક્ષણુ ક્ષણુમા પરિણુામ પામનારાં છે, જેમા પ્રકૃતિ છે તે પરિણુામી ને નિત્ય છે અને બીજાં તેત્રીશ તત્ત્વો પરિણામી ને અનિત્ય છે. પુરૂષ (આત્મા) એ સર્વ તત્ત્વથી અળગો છે, અપરિણુામી છે, ને નિત્ય છે. પ્રકૃતિ કર્ત્તા છે અને પુરૂષ ભોક્તા છે. પુરૂષ નાના છે. પુરૂષ અને પ્રકૃતિ વ્યાપક છે તથા નિત્ય છે. આ પ્રકારે પુરૂષ તથા પ્રકૃતિનો વિવેક થવાથી મોક્ષ થાય છે માટે ચિત્તનિરોધરૂપ યોગનાં અનુષ્ઠાનની શુ જરૂર છે ? કાંઇ નથીજ,

સમાધાન.

હે સર્વદર્શનના સ્વરૂપને સમજનાના સજ્જન, પુરૂષ નામ આત્માને નાના–નોખા માનવામા આવે અને પાછા તેઓને સર્વને વ્યાપક માનવાથી શરીરાદિમા તેમનુ સંકરપણુ થાય છે ને કર્માદિની વ્યવસ્થા થઈ શકતી નથી, આ બાબત પૂર્વે વિસ્તારથી કથન થઇ ગયુ છે હમેશા જે કર્ત્તા હોય છે તેજ ભોકતા હોય છે માટે કર્ત્તા પ્રકૃતિને માનવી અને પુરૂષને ભોકતા માનવો એ " લે લાલો ને ભગે હરદાસ અથવા તો નામ લેજે મારૂ ને નાક કપાવજે તારૂ " એવી લૌકિક કહેવત છે તેમ નિરર્થક છે અર્થાત્ એમ ઘટી શકતુ જ. નથી પુરૂષ, પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિના કાર્યોથી ભિન્ન છે તથા તે અપરિણામી અને નિત્ય છે એવા સામાન્ય વિવેક માત્રથી મોક્ષ થઇ શકે નહી અર્થાત્ કાવ્ય કરે તે કવિ છે એટલુ જ્ઞાન થતા પોતે કવિ પદની પ્રાપ્તિ કરી કાવ્યનો નાયક છે એમ જગતને બોલાવી શકે નહી પરન્તુ જેમ પિંગળશાસ્ત્રનો સંગીન અભ્યાસ કરી તર્કશક્તિને બરાબર કેળવી કવિ થવાય છે તેમ મોક્ષમાટે પણ અત્યન્ત દૃઢ વિવેકની જરૂર છે અને તથાપ્રકારનો વિવેક તો ઇન્દ્રિયો અને અન્તઃકરણને નિયમમા રાખી એકાગ્રવૃત્તિદ્વારા આત્માનુ અનુસંધાન કર્યા વિના સંપાદન કરી શકાતોજ નથી જેથી વિવેકપ્રાપ્તિ અર્થે પણ યોગાનુષ્ઠાન કર્યા વિના અન્યથા માર્ગ નથી.

શંકા.

હે સદ્ગુરૂવર્ય, કર્મકાંડના કર્મમીમાંસાના આશ્રયથી પણ શંકાને અવસર પ્રાપ્ત થાય છે તો તેનું પણ સમાધાન કરી ઉપાસકના આત્માને કૃતાર્થ કરો શંકા એમ ઉઠે છે કે—

વેદોક્ત અગ્નિહોત્રાદિ કર્મો કરવાથી જીવને બ્રહ્મ-સાયુજ્યની એટલે કે સગુણ બ્રહ્મના જેવા ઐશ્વર્યની પ્રાપ્તિ થાય છે બ્રહ્મસાયુજ્યને પામેલા જીવો જે સ્વર્ગમાં (સગુ-ણ બ્રહ્મના લોકમા સત્યલોકમા) રહે છે, તે સ્વર્ગમાં દુઃખ નથી, માત્ર સુખજ છે અને એ સુખ નિત્ય રહે છે. "કુર્વન્નેવેહ કર્માણિ જિજીવિષેત્ શતં સમા (અહીં વેદોક્ત કર્મ કરીને) (સો વર્ષ જીવવાને ઈચ્છે) એ શ્રુતિ પણ

પુરૂષને વેદોક્ત કર્મ કરવાની આજ્ઞા કરે છે માટે વેદોક્ત કર્મ કરવાં એજ પરમ પુરૂષાર્થ છે. યોગ એ પરમ પુરૂષાર્થ નથી.

समाधान.

"तमेव विदित्वाऽति मृत्युमेति नान्यः पंथा विद्यतेऽयनाय ॥"

(તે પરમાત્માનેજ સાક્ષાત્ અનુભવીને પુરૂષ મોક્ષ પામે છે, મોક્ષમાટે અન્ય ઉપાય નથી), "**ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति** (જે બ્રહ્મને જાણે છે તે બ્રહ્મજ થાય છે) '**तरति शोकमात्मवित्**' ('આત્મજ્ઞાની મનુષ્ય શોકને તરે છે) **ऋतेज्ञानान्नमुक्ति** (જ્ઞાન વિના મોક્ષ નથી) ઇત્યાદિ શ્રુતિઓએ મોક્ષનુ જ્ઞાનથીજ પ્રતિપાદન કર્યું છે. જે જે શ્રુતિઓમા મનુષ્યને જીવતા સુધી કર્મ કરવાની આજ્ઞા કરવામા આવી છે, ત્યા રાગી પુરૂષોને ઉદ્દેશીને તેઓના ચિત્તની શુદ્ધિ થવા સારૂ કર્મની જરૂર છે એમ જણાવવામા તે શ્રુતિઓનુ તાત્પર્ય છે કર્મથી સાક્ષાત્ મુક્તિ થતી નથી પરન્તુ ચિત્તશુદ્ધિપરંપરાવડે મુક્તિ થાય છે. જો કર્મનું જ સાક્ષાત્ ફળ મોક્ષ હોય તો તે મોક્ષ અનિત્ય થશે કારણ કે જેમ ખેતી આદિ લૌકિક કર્મનુ ફળ અન્નાદિ અનિત્ય છે તેમ યજ્ઞાદિ વૈદિકકર્મનુ ફળ સ્વર્ગાદિ પણ અનિત્ય હોવુ જોઇએ. પદાર્થની ઉત્પત્તિ, પદાર્થનો નાશ, પદાર્થની પ્રાપ્તિ, પદાર્થનો વિકાર, (અન્યરૂપની પ્રાપ્તિ) અને પદાર્થનો સસ્કાર (દોષની નિવૃત્તિ અને ગુણની પ્રાપ્તિ) એ પાચ પ્રકારનો ઉપયોગ (ફળ) કર્મ કરનારાને કર્મથી થાય છે આ પાંચમાંનો કોઇપણ ઉપયોગ જેના હૃદયમા પાપ નથી તેવા મુમુક્ષુ મનુષ્યને સભવતો નથી હે વિવેકી, કુભારને જેમ પોતાના કર્મથી ઘટ ઉત્પત્તિરૂપ ફળ થાય છે તેમ મુમુક્ષુને કર્મથી મોક્ષની ઉત્પત્તિરૂપ ઉપયોગ સભવે નહીં કારણ કે અનર્થની આત્યંતિક નિવૃત્તિ અને પરમાનદની નિત્યપ્રાપ્તિરૂપ મોક્ષ છે તે અનર્થની નિવૃત્તિ રજ્જુમા જેમ ભુજગની નિવૃત્તિ નિત્યસિદ્ધ છે તેમ આત્મામાં નિત્યસિદ્ધ છે અને આત્મા પરમાનદસ્વરૂપ છે માટે પરમાનદની પ્રાપ્તિ પણ નિત્યસિદ્ધ છે. આ પ્રકારે હે ભ્રાત, મોક્ષની સ્વભાવથીજ સિદ્ધિ છે તેથી તેની કર્મથી ઉત્પત્તિ સભવતી નથી. જે વસ્તુ પૂર્વે અસિદ્ધ હોય છે તેનીજ કર્મથી ઉત્પત્તિ થાય છે પરન્તુ નિત્યસિદ્ધ વસ્તુની ઉત્પતિ થાયજ નહી. જેમ દડના પ્રહારરૂપ કર્મનો

ઉપયોગ ઘડાના નાશરૂપ થાય છે તેમ મુમુક્ષુને કર્મથી કોઇ પદાર્થના નાશરૂપ ઉપયોગ પણ સભવે નહીં કારણ કે અન્ય પદાર્થનો નાશ તો મુમુક્ષુને ઇષ્ટ નથી પરન્તુ બધનો નાશજ ઇચ્છિત છે. તે બંધ વાસ્તવિક નથી, આત્મામા મિથ્યા પ્રતીત થાય છે. મિથ્યા પ્રતીતિનો નાશ કર્મથી થતો નથી, માટે મુમુક્ષુને પદાર્થના નાશરૂપ બીજો ઉપયોગ પણ ઘટતો નથી જેવી રીતે ગમનરૂપ કર્મથી ગ્રામરૂપ પ્રાપ્તિ થાય છે તેવીરીતે મોક્ષની પ્રાપ્તિરૂપ ઉપયોગ કર્મથી મુમુક્ષુને સભવતો નથી જે આત્મા નિત્યમુક્ત છે તેને મોક્ષની પ્રાપ્તિનુ કથન કરવુ સભવે નહીં કારણ કે જેને બધ હોય છે તેનેજ મોક્ષની પ્રાપ્તિ કહેવી સભવે છે, આત્મામા બધ નથી વાસ્તે મોક્ષપ્રાપ્તિરૂપ કર્મનો ઉપયોગ મુમુક્ષુને સભવતો નથી જેમ પાકરૂપ કર્મથી પાચકને અન્નના વિકારરૂપ ઉપયોગ થાય છે અર્થાત્ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના ભોજ્ય પદાર્થોરૂપ ઉપયોગ થાય છે તેમ મુમુક્ષુને કર્મથી વિકારરૂપ ઉપયોગ પણ સભવતો નથી, કારણ કે બીજો તો કોઇ વિકાર સભવતો નથી નથી કારણ કે જો આત્મામા પ્રથમ બધને માનવા લાગે અને મોક્ષ દશામા ચતુર્ભુજાદિ વિલક્ષણ રૂપની પ્રાપ્તિ અગીકાર કરે તો અન્યરૂપની પ્રાપ્તિરૂપ વિકાર કર્મનો ઉપયોગ મુમુક્ષુને સભવે પણ તે અન્ય રૂપની પ્રાપ્તિનો આત્મામા અગીકાર નથી વાસ્તે કર્મથી વિકારરૂપ ઉપયોગ પણ મુમુક્ષુ પુરૂષને સભવતો નથી જેમ વસ્ત્રને ધોવારૂપ કર્મનો મળની નિવૃત્તિરૂપ સસ્કાર થાય છે તેમ મળની નિવૃત્તિરૂપ સસ્કારનો પણ મુમુક્ષુને કર્મથી ઉપયોગ નથી અન્યના મળની નિવૃત્તિ તો શુદ્ધ મુમુક્ષુ પુરૂષને ઇચ્છિત નથી, અને જો આત્માના મળની નિવૃત્તિ કહેશો તો તે આત્મા નિત્યશુદ્ધ છે, તેમા પાપરૂપ મળ નથી વાસ્તે મળની નિવૃત્તિરૂપ સસ્કાર પણ કર્મનો ઉપયોગ સભવતો નથી.

જો અન્તઃકરણમા પાપરૂપમળ હોય તો તેની નિવૃત્તિ કર્મથી થઇ શકે છે, એ વાત જો કે સત્ય છે, પરન્તુ શુદ્ધ નિષ્પાપ અન્તઃકરણવાળા મુમુક્ષુના અતઃકરણમા મલદોષ ન હોવાથી તેવા મુમુક્ષુને કર્મથી સસ્કારરૂપ ઉપયોગ પણ સભવતો નથી

જો કે વળી અજ્ઞાનરૂપ મળ મુમુક્ષુના અંતઃકરણમાં છે, પણ તેની નિવૃત્તિ કાઇ કર્મથી થઇ શકતી નથી પણ અજ્ઞાનનુ જે વિરોધી જ્ઞાન છે તેનાથીજ તે અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થઇ શકે છે, માટે તે મળની નિવૃત્તિરૂપ સસ્કાર પણ મુમુક્ષુ પુરૂષને કર્મના ઉપયોગરૂપે સભ-

વી શકતો નથી. જે પ્રકારે કરીને વસ્ત્રના કસુંબામાં બોળવારૂપ કર્મનો રાતાગુણની ઉત્પત્તિરૂપ સંસ્કાર થાય છે તેવી રીતે ગુણની ઉત્પત્તિરૂપ સંસ્કાર પણ મુમુક્ષુને કર્મથી સંભવતો નથી કારણ કે આત્મા તો નિર્ગુણ છે જેથી તેમાંથી ગુણની ઉત્પત્તિ થઈ શકે નહિ. આ પ્રકારે કર્મના પાંચે પ્રકારના ઉપયોગ નિષ્પાપ ચિત્તવાળા મુમુક્ષુને ઉપયોગી નથી, વાસ્તે તેને આગ્રહપૂર્વક જીવતા સુધી કર્મમાં જોડાઈ રહેવાની જરૂર નથી, આગ્રહી કર્મઠોને કર્મના ફળરૂપ સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થાય છે એ વાત સાચી છે પણ ત્યાં શાશ્વત સ્થિતિ નથી, પુણ્યોનો ક્ષય થાય છે ત્યારે પાછું આ લોકમાં આવવું પડે છે " **क्षीणे पुण्ये मर्त्यलोकं विशन्ति** " ઇત્યાદિ વચનો એમાં પ્રમાણ રૂપ છે. અશ્વમેધાદિ કર્મવડે જેને બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિ થાય છે તેને પણ બીજા કલ્પમાં પાછું ફરવું પડે છે, એમ " **आब्रह्मभुवनाल्लोका पुनरावर्तिनोऽर्जुन** " (હે અર્જુન ? બ્રહ્મલોકસુધીના લોકો પુનરાવૃત્તિવાળા છે) એ ભગવદ્વાકયના વ્યાખ્યાનમાં પ્રામાણિકથી વ્યાખ્યાનકારોએ કહ્યું છે આ સર્વ ઉપરથી ફલિત તાત્પર્ય એ છે કે–વેદોકતકર્મનું ફળ પરમપુરૂષાર્થરૂપ નથી પણ સકામ પુરૂષોને અમુક કાળ પર્યન્ત વિષય સંબંધી સુખ આપવારૂપ છે, અને નિષ્કામ પુરૂષોને ચિત્ત શુદ્ધિ થવારૂપ છે અને ચિત્ત શુદ્ધિ થયા પછી ચિત્તની સ્થિરતાની જરૂર રહે છે કે જે સ્થિરતા યોગદ્વારા થાય છે, વાસ્તે મુમુક્ષુને યોગ અનુષ્ઠાન કરવા યોગ્ય છે

शंका.

હે ભગવન્, હવે વેદાન્ત સિદ્ધાન્તના અનુસારે શંકા કરી સમાધાન પામવા ઇચ્છા રાખું છું કે–

" **यदाचर्मवदाकाशं वेष्टयिष्यन्ति मानवाः ।**
तथादेवमाविज्ञाय दुःखस्यांतो भविष्यति. " " **श्रुति** "
" **ज्ञानादेव तु कैवल्यं प्राप्यते येन मुच्यते** " " **स्मृति** "

" જ્યારે ચામડાની પેઠે માણસો આકાશને વીંટી લેશે ત્યારે પરમાત્માને જાણ્યા વિના જન્મ મરણ રૂપ દુઃખના પારને પામશે " " બ્રહ્મજ્ઞાનં વડેજ મુમુક્ષુ કૈવલ્યને પામે છે, જે વડે તે સર્વ બંધથી મોકળો થાય

છે. ” ઇત્યાદિ સ્મૃતિઓમાં કેવળ જ્ઞાનનેજ મોક્ષના હેતુ રૂપ કહેલ છે. આચાર્ય ભગવાને (શ્રી શંકરાચાર્યજીએ) પણ શ્રી વિવેક ચુડામણિમાં “ **नान्योऽस्ति पंथा भवबंधमुक्ते र्विना स्वतत्त्वावगमं मुमुक्षो** (મુમુક્ષુને સ્વસ્વરૂપના જ્ઞાન વિના મોક્ષને માટે બીજો કોઇ ઉપાય નથી) એ વચનથી એજ વાત પ્રતિપાદન કરી છે તે આત્મજ્ઞાન ઉપનિષદાદિ વેદાતના ગ્રંથોનું શ્રવણ કરવાથી થાય છે, એમ “ **तं त्वौपनिषदं पुरुषं पृच्छामि** ” (હે શાકલ્ય, હું તને તો ઉપનિષદ્ વડે જાણવામાં આવતા પુરૂષને પૂછું છું) એ શ્રી બૃહદારણ્યકની શ્રુતિથી તથા “ **श्रोतव्य श्रुतिवाक्येभ्य** ” (એ આત્મા શ્રુતિ વાકયોવડે શ્રવણ કરવા યોગ્ય છે) એ સ્મૃતિ વચનથી સિદ્ધ થાય છે. વળી “ **एतेन योग प्रत्युक्त** ” (એ વડે યોગનું પણ નિરાકરણ કરાઇ ગયું છે) એ શ્રી બ્રહ્મસૂત્રના વચનમાં શ્રી વ્યાસજીએ તથા તે પરના ભાષ્યમા આચાર્ય ભગવાને યોગનું ખંડન કર્યુ છે જેથી વેદાન્તનું શ્રવણ કરવુ એજ પુરૂષાર્થરૂપ છે, પણ અનેક અનેક વિઘ્નોથી યુક્ત યોગાભ્યાસ પુરૂષાર્થ રૂપ નથી.

समाधान.

બ્રહ્મજ્ઞાનથી મોક્ષ થાય છે, એ વાત સત્ય છે, પણ કથન માત્રના બ્રહ્મજ્ઞાનથી મોક્ષ થતો નથી એકાગ્રતા રાખી વેદાન્તનુ શ્રવણ મનન કરે તથા ચિત્તનો સ્થુળભાવ દૂર કરવા નિદિધ્યાસન કરે ત્યારે બ્રહ્મનુ સંશય વિપર્યય વિનાનુ અપરોક્ષ જ્ઞાન થાય છે પરન્તુ અન્યથા પ્રકારે થતુ નથીજ વાસ્તે નીચે જણાવ્યા શ્રુતિ–સ્મૃતિ–તથા પુરાણુનાં વચનોમા યોગનુ માહાત્મ્ય દર્શાવ્યુ છે.

श्रुतिप्रमाणानि.

“ **अथ तद्दर्शनाभ्युपायो योग** ” (હવે તે આત્માના સાક્ષાત્કારનો મુખ્ય ઉપાય યોગ છે) “ **अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति** ” અધ્યાત્મ યોગની પ્રાપ્તિ વડે આત્મા રૂપ દેવને પ્રત્યક્ષ કરીને ધીર મનુષ્ય હર્ષ શોકને મેલે છે.)

त्रिरून्नत स्थाप्य सम शरीर हृदीन्द्रियाणि मनसा सन्निवेश्य ।
ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान् स्त्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥ ”
(શિર, ડોક અને ધડનો કેડથી ડોક સુધીનો–ભાગ એને ઉચા–સીધા રાખીને તથા શરીરને નિશ્ચળ ધારણ કરીને અને મનવડે ચક્ષુ વિગેરે ઇન્દ્રિઓને હૃદયમાં સારી રીતે નિરોધીને ૐકારરૂપ નૌકાવડે વિદ્વાન મનુષ્ય ભય ઉપજાવનારી મનોવૃત્તિઓ રૂપ સ્થળી સરિતાઓને તરી જાય છે) “ दृश्यते त्वग्र्यया बुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्म दर्शिभि ॥ ”
(આ આત્મા સૂક્ષ્મદર્શી પુરૂષો વડે સૂક્ષ્મબુદ્ધિના અગ્ર ભાવથી અનુભવાય છે)

स्मृतिप्रमाणानि.

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः
कर्मिभ्यः श्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन. ॥ श्री भ. गी.
इज्याचारदमाहिंसा तपः स्वाध्यायः कर्मणाम् ।
अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥ याज्ञवल्क्य स्मृति ॥
स्वसंवेद्यं हि तद्ब्रह्म कुमारी स्त्री सुखं यथा ।
अयोगी नैव जानाति जात्यंधो हि यथा घटम् ॥ दक्ष स्मृति ॥
दुःसहा राम संसारविषवेगविषूचिका ।
योगगारुडमंत्रेण पावनेनापशाम्यति ॥ योगवासिष्ठ ॥
आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृतेन हि ।
स च योग श्चिरं कालमभ्यासादेव सिद्ध्यति ॥ स्कंदपुराण.
योगाग्नि र्दहति क्षिप्रमशेषं पापपंजरम् ।
प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाण मृच्छति ॥ कूर्म पुराण.
भवतापेन तप्तानां योगो हि परमौषधम् ॥ गरुड पुराण ॥
अग्निष्टोमादिकान् सर्वान विहाय द्विजसत्तमः ।
योगाभ्यासरतः शांतः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥ मातंगमुनि ॥
अर्थ स्पष्ट.

શ્રી યોગબીજમા પણ શ્રી પાર્વતી તથા શ્રી ઇશ્વરના સંવાદ રૂપે પૂર્વોક્ત પ્રકારેજ નિર્ણય કર્યો છે કે—

पार्वत्युवाच.

ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदन्ति ज्ञानिनः सदा ।
न कश्चित् सिद्धयेोगेन योगः किं मोक्षदो भवेत् ॥

इश्वरउवाच ॥

ज्ञानेनैव हि मोक्षं च तेषां वाक्यं तु नान्यथा ।
सर्वे वदन्ति खडगेन जयो भवति तर्हि किम् ॥
विना युद्धेन वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात् ॥
तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत् ॥
ज्ञाननिष्ठो विरक्तो वा धर्मज्ञोऽपि जितेन्द्रियः ।
विना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लभते प्रिये ॥

अर्थ स्पष्ट.

વળી જનકાદિને યેાગાભ્યાસ વિના કેવળ વેદાન્ત વાકયેાના શ્રવણુથીજ અપરેાક્ષજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ પુરાણાદિમાં સાંભળવામાં આવે છે તેથી યેાગાભ્યાસ નિરર્થક છે એમ તેા કહી શકાય તેવુ નથી કારણુ કે જનકાદિને પણુ પૂર્વજન્મમાં અભ્યાસ કરેલા યેાગાભ્યાસના સસ્કારેાથીજ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઇ છે પરન્તુ કેવળ વેદાન્ત શ્રવણુથીજ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઇ નથી આ વાર્તા પુરાણેામા પણુ સુવિદિત છે કે—

" जैगीषव्यो यथा विप्रो यथा चैवासितादयः ।
क्षत्रिया जनकाद्यास्तु तुलाधारादयो विशः ॥
धर्मव्याधादयः सप्तशूद्राः पैलवकादयः ।
मैत्रेयी सुलभा गार्गी शांडिली च तपस्विनी ॥
एते चान्ये च बहता नीचयोनिगवो अपि ।
ज्ञाननिष्ठां परां प्राप्ताः पूर्वाभ्यस्त स्वयोगतः ॥

॥ पुराण ॥

अर्थ स्पष्ट.

વળી આચાર્ય ભગવાન શંકરાચાર્યે પણુ અપરેાક્ષજ્ઞાનથી મેાક્ષ થાય છે એમ દર્શાવ્યુ છે પણુ પરેાક્ષજ્ઞાનથી મેાક્ષ થાય છે એમ કથન કર્યું પણુ નથી. આ અપરેાક્ષજ્ઞાનનુ સાધન ચિત્તનેા નિરેાધ પણુ છે એમ તેઓશ્રીએ શ્રી વિવેક ચૂડામણિમાં નીચેના શ્લેાકથી કહ્યુ છે કે—

समाहिता ये प्रविलाप्य बाह्यं,
श्रोत्रादि चेतस्त्वमहं चिदात्मनि ।
त एव मुक्ता भवपाशबंधनै
नान्ये तु पारोक्ष्यकथाभिधायिनः ॥ शंकर ॥

વળી "एतेन योग प्रत्युक्त" શ્રી ભાષ્યકારે યોગનુ ખંડન કર્યું એમ તે પૂર્વે શંકામાં દર્શાવ્યુ છે તે પણ પૂર્વાપર વિચાર કર્યા વિનાજ દર્શાવ્યુ છે કારણ કે આ સૂત્રમાં જે યોગનુ ખંડન કરેલ છે તે ઇશ્વર તટસ્થ છે, પ્રકૃતિ સ્વતંત્ર જગતનુ કારણ છે, જીવથી ઇશ્વર ભિન્ન છે, અને જીવો (પુરૂષો) ઘણા છે, ઇત્યાદિથી વેદાન્તમતની વિરૂદ્ધ યોગશાસ્ત્રનો સિદ્ધાન્ત છે તેનુજ ખંડન કરેલું છે પરન્તુ ભાવનારૂપ તેમજ યમનિયમાદિરૂપ અષ્ટાંગ યોગનુ ખંડન શ્રી વ્યાસજીએ કે શ્રી ભાષ્કારે કરેલજ નથી શ્રી નારાયણ તીર્થે પણ કહ્યુ છે કે—

स्वातंत्र्यसत्यत्व मुखं प्रधाने
सत्यं च चिद्भेदगतं च वाक्यैः ।
व्यासो निराचष्ट न भावनाख्यं
योगं स्वयं निर्मितब्रह्मसूत्रैः ॥
अविचात्मपदं योगं व्याकरोन्मतिमान् स्वयम् ।
भाष्यादिषु ततस्तत्र आचार्यप्रमुखैर्मतः ॥
मतो योगो भगवता गीतायामधिकोऽन्यतः ।
कृतः शुकादिभि स्तस्मादत्र संतोऽति सादराः ॥

अर्थ स्पष्ट.

આ પ્રમાણે હે ભ્રાત, શ્રીસૂત્રકાર વ્યાસજી બાદરાયણ અને શ્રી ભાષ્કાર શંકરાચાર્ય ભગવાને પણ યોગની પ્રશંસા કરી છે એટલુંજ નહી પરન્તુ તેઓ પોતે પણ મહા યોગીઓ હતા એ વાત લોકપ્રસિદ્ધ છે વાસ્તે યમનિયમાદિરૂપ યોગના ખંડનમા વ્યાસ અને શંકરનું તાત્પર્ય નથી પરન્તુ વેદાન્ત વિરૂદ્ધ જેટલો યોગનો સિદ્ધાંત છે તેટલા ભાગનાંજ ખંડનમાંજ તેઓનુ તાત્પર્ય છે. કેવળ વાસના ક્ષયની સાથે મનોનાશરૂપ યોગનાં અનુષ્ઠાનથીજ કૃતાર્થતા સ્ફુરે છે વાસ્તે યોગનું અનુષ્ઠાન કરવા યોગ્ય છે.

આ પ્રમાણે શંકા સમાધાનથી તે શિષ્યની સંશય ભાવનાઓ મટી ગઇ અને તે કેટલેાક કાળ યેાગાભ્યાસ કરીને બ્રહ્મ નિર્વાણને પામ્યેા આ પ્રકરણના નિરંતર મનનથી અને વિચારથી મુમુક્ષુઓને યેાગ પ્રત્યે સત્કાર પ્રગટી સ્વસ્વરૂપનેા સમાગમ થાય એજ શુભેચ્છા છે. પ્રકરણાંતમાં પ્રણામ તેા એ યેાગીશ્વરેાને છે અર્થાત્

शंकरं शंकराचार्यं केशवं बादरायणं ।
भाष्यसूत्रकृतौ वन्दे भगवन्तो पुनः पुनः ॥

સાક્ષાત્ શંકર સ્વરૂપ શંકરાચાર્ય અને કેશવ સ્વરૂપ બાદરાયણ વ્યાસ કે જે મહાત્માઓ ભાષ્ય, સૂત્રના પ્રણેતાઓ છે તે ભગવંતોને ફરી ફરી નમસ્કાર છે.

अनुष्टुप्.

આ રીતે સર્વ શંકાનું, થઇ ગયું ઝટ ખંડન,
હીરા એથી સ્વયં થાતું, યેાગસિદ્ધાન્ત મંડન.
અષ્ટાંગ યેાગસિદ્ધાન્ત, નિરાળેા મેાક્ષ માર્ગ છે,
વ્યાસ ને શંકરે માન્યેા, **હીરો** શ્રેષ્ઠ પ્રકાર એ

॥इतिश्रीवेदान्तकविहीरालालेनप्रकाशितायां श्रीहठयोगदीपिकायां सिद्धान्तचन्द्रिकाख्यायां योगमंडनं नाम
॥ प्रथमा कला संपूर्णा. ॥

॥ अथ द्वितीयोपदेशः ॥

॥ २ ॥

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ॥
गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥ १ ॥

ભાવાર્થ—હવે આ પ્રમાણે આસન દૃઢ થઇ ગયા પછી પથ્ય મિતાહાર કરનારો યેાગી ગુરૂએ ઉપદેશેલા માર્ગના અનુસારે પ્રાણાયામેાનેા અભ્યાસ કરે. ॥ ૧ ॥

विवेचन.

આસનનેા ઉપદેશ પૂર્વ ઉપદેશ કહ્યેા અને હવે દ્વિતીય ઉપદેશમાં યેાગિન્દ્ર ભગવાન્ સ્વાત્મારામજી પ્રાણાયામેાને કહેવાનેા પ્રારંભ કરે છે. **અથ** શબ્દ મંગળ અર્થે વાપર્યો છે. વળી આ **અથ** શબ્દ અનન્તરનેા વાચક છે અર્થાત્ એના પછી આસનેાની દઢતા થવાથી જીતી છે ઇન્દ્રિયેા જેણે તથા પૂર્વે કહ્યા મુજબ પથ્ય અને પ્રમિત–મિત ભેાજન છે જેનુ એવેા યેાગી પુરૂષ ગુરૂજીએ પ્રબેાધેલા માર્ગદ્વારા આગળપર કથન કરવામા આવતા ભિન્ન ભિન્ન પ્રાણાયામેાનેા ભલા પ્રકારે કરીને અર્થાત્ બરાબર અભ્યાસ કરે અર્થાત ઉત્સાહ, સાહસ, ધૈર્ય વિગેરેથી પ્રાણાયામેામાં મનને લગાવે આ પ્રકારે યેાગિન્દ્ર ભગવાન આ શ્લેાકમા કહે છે ॥ ૧ ॥

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ २ ॥

ભાવાર્થ—પ્રાણવાયુ ચલાયમાન હોય છે ત્યારે ચિત્ત પણ ચલાયમાન હોય છે અને પ્રાણવાયુ નિશ્ચલ હોય છે ત્યારે ચિત્ત પણ નિશ્ચલ હોય છે. અને પ્રાણવાયુ અને ચિત્ત એ ઉભય નિશ્ચલ હોય છે ત્યારે યોગી નિશ્ચલતાને પામે છે વાસ્તે વાયુનો નિરોધ કરવો જાઈએ ॥૨॥

विवेचन.

प्रयोजनमनुद्दिश्य न मन्दोऽपि प्रवर्त्तते પ્રયોજનના વિના મંદ પણ પ્રવૃત્તિ કરતો નથી એવી શિષ્ટ પુરૂષોની ઉકિત છે અર્થાત્ પ્રયોજનના અભાવથી પ્રવૃત્તિનો અભાવ છે તેથી આ શ્લોકમાં યોગિન્દ્ર ભગવાન પ્રાણાયામોનુ પ્રયોજન દર્શાવે છે પ્રાણવાયુની અસ્થિરતા અને સ્થિરતાના આધારે મનની–ચિત્તની અસ્થિરતા અને સ્થિરતા હોય છે જેથી એ ઉભયની સ્થિરતા થાય છે ત્યારેજ યોગી સ્થાણુરૂપને પામે છે અર્થાત્ સ્થીર અને દીર્ઘ કાલ પર્યન્ત જીવતો રહે છે એથી યોગીએ પ્રાણવાયુનો નિરોધ કરવો જોઇએ અર્થાત્ કુંભકાદિ પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ ॥ ૨ ॥

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवन मुच्यते ॥
मरणं तस्य निष्क्रान्ति स्ततो वायुं निरोधयेत् ॥३॥

ભાવાર્થ—જયાંસુધી દેહમા વાયુની સ્થિતિ હોય છે ત્યાં સુધી જીવન કહેવાય છે અર્થાત્ દેહ જીવતો છે એમ કહેવાય છે અને જયારે વાયુ બહાર નીકળી જાય છે ત્યારે દેહનું મરણ એમ કહેવાય છે વાસ્તે વાયુનો નિરોધ કરવો જોઇએ ॥ ૩ ॥

विवेचन.

શરીરમાં જેટલો કાળ વાયુ–પ્રાણ સ્થિત હોય છે તેટલો કાળ લોકો જીવન છે એમ કહે છે, કારણ કે દેહ અને પ્રાણનો જે સયોગ છેજ તેજ જીવન કહેવાય છે અને એ પ્રાણવાયુનો જે દેહથી વિયોગ (નીકળવુ) થાય તો તે વિયોગનેજ લોકમાં મરણ કહેવાય છે, વાસ્તે જીવનને વાસ્તે પ્રાણવાયુનો નિરોધ કરવો જોઇએ અર્થાત્ પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. આ પ્રમાણે યોગિન્દ્ર ભગવાન પ્રાણાયામોનુ પ્રયોજન દર્શાવે છે. ॥ ૩ ॥

मलाकुलासु नाडीसु मारुतो नैव मध्यगः ॥
कथंस्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत् ॥ ४ ॥

ભાવાર્થઃ—મળથી આકુલિત થયેલી નાડીઓમાં પવન મધ્યચારી હોતો નથી તેથી ઉન્મની ભાવ કયા પ્રકારે થઇ શકે અને તેથી કાર્યસિદ્ધિ પણ કેમ થઇ શકે. ॥ ૪ ॥

विवेचन.

હવે મળની શુદ્ધિ હઠયોગસિદ્ધિની જનક છે–ઉત્પન્ન કરનારી છે એ વાતને નિષેધમુખથી વર્ણવે છે કે-જ્યાંલગી નાડી મળથી વ્યાકુલ (વ્યાપ્ત) હોય છે ત્યા લગી પ્રાણ મધ્યગ એટલે મધ્યમ થઈ શકતો નથી, અર્થાત્ સુષુમ્ણા નાડીના માર્ગથી ચાલી શકતો નથી પરન્તુ મલશુદ્ધિ થવાથીજ પ્રાણ મધ્યગ થઇ શકે છે, જેથી મળથી યુક્ત નાડીઓ હોય છે ત્યાં સુધી ઉન્મની ભાવ કયાથી થાય અને એથી મોક્ષરૂપ કાર્યની સિદ્ધિ પણ કયાથી થાય અર્થાત્ નજ થાય. તાત્પર્ય એ છે કે સુષુમ્ણાનાડીનો પ્રાણ સંચાર થવો તેનેજ ઉન્મની ભાવ કહે છે ॥ ૪ ॥

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ॥
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥ ५ ॥

ભાવાર્થઃ—જ્યારે મળથી આકુલ નામ વ્યાપ્ત આખું નાડી ચક્ર શુદ્ધિ પામે છે ત્યારેજ પ્રાણના સંગ્રહણમાં યોગી શક્તિમાન થાય છે. ॥ ૫ ॥

विवेचन.

આ પાંચમા શ્લોકમાં પણ મળશુદ્ધિથી હઠસિદ્ધિનું હેતુત્વ કહે છે કે, જ્યારે મળથી વ્યાપ્ત આખુ નાડી ચક્ર શુદ્ધિ પામે છે અર્થાત્ મળરહિત થાય છે ત્યારેજ તેજ ક્ષણમાં યોગી નામ યોગનો અભ્યાસી પુરૂષ પ્રાણનાં ગ્રહણમાં સમર્થ થાય છે તાત્પર્ય એ છે કે, અન્વયથી પણ મળશુદ્ધિ હઠયોગ સિદ્ધિનો હેતુ છે અર્થાત્ પૂર્વોક્ત અન્વય વ્યતિરેક કારણોથી યોગી મળશુદ્ધિનેવાસ્તે સદૈવકાળ પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરે.

प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया ॥
यथा सुषुम्ना नाडीस्था मलाः शुद्धिं प्रयान्ति च ॥ ६ ॥

ભાવાર્થ:—તેટલાવાસ્તે જેમ સુષુમ્ણા નાડીમાં રહેલા મળેાની શુદ્ધિ થાય તેમ સાત્વિક બુદ્ધિવડે કરીને પ્રાણુાયામ કરવેા જોઈએ. ॥ ૬ ॥

विवेचन.

હવે મળશુદ્ધિનેા હેતુ જે પ્રાણુાયામ છે એમ કહેવા કહે છે કે, યેાગી મળશુદ્ધિના વિના પ્રાણુના સગ્રહમા સમર્થ થઇ શકતેા નથી તેથી સાત્વિક બુદ્ધિથી પ્રાણુાયામને નિત્ય કરે અર્થાત્ ઇશ્વરનું પ્રણિધાન, ઉત્સાહ, સાહસ, આદિ યત્નેાથી તિરસ્કારને પામ્યા છે વિક્ષેપ આલસ્ય આદિ રજોગુણી ધર્મ જેના એવી સાત્વિક અર્થાત્ પ્રકાશમાન અને પ્રસન્ન બુદ્ધિથી સદૈવ પ્રાણુાયામમા એ પ્રકારે તત્પર રહે કે જે પ્રકારે કરી સુષુમ્ણા નાડીમા સ્થિત સંપૂર્ણ મળશુદ્ધિને પ્રાપ્ત થાય અર્થાત્ સર્વ મળેા નાશ પામી જાય ॥ ૬ ॥

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चंद्रेण पूरयेत् ॥
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥ ७ ॥

ભાવાર્થ:—પદ્માસનપર વિરાજમાન યેાગી ચંદ્રનાડીથી પ્રાણુને પૂરે અને શક્તિ પ્રમાણે તે પ્રાણુને ધારણુ કરીને પાછેા સૂર્ય નાડીથી તે પ્રાણુને છેાડે—રેચક કરે. ॥ ૭ ॥

विवेचन.

હવે મળ શેાધક પ્રાણુાયામ પ્રકાર બતાવે છે કે—પ્રથમ પદ્માસન વાળવુ અને ત્યાર પછી ચન્દ્ર નાડી જે ઇડા છે તેના વડે પ્રાણુને પૂરવેા અને શક્તિથી બહાર નહી જતાં શક્તિ પ્રમાણે પ્રાણુને ધારણુ કરે અર્થાત્ કુભક પ્રાણુાયામ કરીને પાછી સૂર્યની નાડી જે પિગલા છે તે દ્વારા પ્રાણુવાયુનુ રેચન કરે—વિસર્જન કરે બહારના વાયુનુ જે પ્રયત્ન વિશેષથી ગ્રહણ તેનુ નામ પૂરક કહેવાય છે અને જાલધર આદિ બધપૂર્વક જે પ્રાણેાનેા નિરેાધ તેને કુંભક કહેવાય છે અને કુભિત પ્રાણુ વાયુનુ જે પ્રયત્ન વિશેષથી ગમન કરાવવું તેને રેચક કહેવાપ છે આ રેચક અને પૂરકનાં લક્ષણુ એજ રેચક પૂરકનાં છે કે જેએા પ્રાણુાયામેાનાં અગ છે એથી વચનમાં વચનમાં ગૈાણુ રેચક પૂરક કહ્યા છે તેમાં અવ્યાપ્તિ નથી કારણુ કે.

" भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ " એજ લક્ષ્ય નથી કે લુહારની ધમણની જેમ રેચક અને પૂરક સભ્રમથી કરે. ॥७॥

प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ॥
विधिवत्स्तंभकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ८ ॥

ભાવાર્થઃ—સૂર્યનાડીદ્વારા પ્રાણને આકર્ષીને–ખેંચીને હળવે હળવે ઉદરને ભરવું અને વિધિપ્રમાણે તે પ્રાણને નિરોધીને–કુંભક કરીને પાછો ચન્દ્રનાડીથી છોડવો. ॥ ८ ॥

विवचन.

સૂર્યનાડી પિગલાથી પ્રાણને ખેંચીને હળવે હળવે ઉદરને પૂરણ કરવુ અને પછી વિધિથી કુભક (ધારણ) કરીને ચદ્રમાની નાડી અર્થાત્ ઇડા નામની નાડીથી રેચન કરવુ અર્થાત પ્રાણવાયુને છોડવો ॥ ८ ॥

येन त्यजेत्तेन पीत्वा धारयेदति रोधतः ॥
रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैरेव न वेगतः ॥ ९ ॥

ભાવાર્થઃ—જે નાડીથી પ્રાણ તજવો તેજ નાડીથી તે નાડીથીજ તેને પીને–પૂરીને–ચડાવીને અત્યંત વેગથી રોકીને પાછો તે પ્રાણને બીજી નાડીથી હળવે હળવે છોડવો પણ વેગથી છોડવો નહીં. ॥ ९ ॥

विवेचन.

હવે પૂર્વે કહ્યા પ્રાણાયામમાં ગ્રથકાર યોગિન્દ્ર ભગવાન્ સ્વાત્મારામજી વિશેષ વિધિને કહે છે કે, જે ચદ્રમાની કે સૂર્યની નાડીથી અર્થાત્ ઈડાથી કે પિંગળાથી પ્રાણવાયુનો ત્યાગ (રેચન) કરે તેજ ઇડાથી કે પિગલાથી પ્રાણવાયુનુ પાન (પૂરણ) કરવું અને પછી તેને અત્યન્ત રોકવો (રૂધવો) અર્થાત્ પરસેવો આવે કે કમ્પ થાય ત્યાંસુધી તેને ધારણ કરી રાખવો તત્પશ્ચાત્ જે નાડીથી પૂરક કર્યો હોય તે નાડીથી નહી પરન્તુ અન્ય નાડીથી હળવે હળવે તેનુ રેચન કરવુ પણ વેગથી ન કરવુ, કારણ કે વેગથી રેચન કરવાથી બળની હાનિ થાય છે, અર્થાત્ જે નાડીથી પૂરક કરવામાં આવ્યો હોય એ નાડીથીજ રેચક ન કરવો નહી અને જે નાડીથી રેચક કર્યો હોય તે નાડીથી પૂરક તો કરી લેવો. ॥ ९ ॥

प्राणंचेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचये-
त्पीत्वा पिंगलया समीरण मथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ॥
सूर्याचन्द्रमसो रनेन विधिना भ्यासं सदा तन्वतां-
शुद्धानाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रया दुर्ध्वतः ॥१०॥

ભાવાર્થ:— જો યેાગી ઇડાનાડીથી પ્રાણને પીવે ચડાવે તેા બીજી નાડીથી-પિંગળાથી પાછેા તેને છેાડે, અને જો યેાગી પિંગલા નાડીથી પ્રાણને પીવે-ચડાવે તેા તે પ્રાણ-વાયુને બાંધીને વામ નાડીથી-ઇડાથી તેને છેાડે. આ પ્રકારે સૂર્યચંદ્રની વિધિથી સદાકાળ અભ્યાસ કરનારા યેાગીઓની ત્રણ માસ પછી તમામ નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે. ॥ ૧૦ ॥

विवेचन.

પૂર્વે આઠ શ્લેાકમાં કહેલા તાત્પર્યને સમુચ્ચય કરીને અનુવાદ કરતા ગ્રંથકાર યેાગિન્દ્ર ભગવાન્ સ્વાત્મારામજી પ્રાણાયામનાં અવાન્તર ફળને કહે છે, કે-જો યેાગી ઇડાથી અર્થાત્ ડાબી નાડીથી પ્રાણનું પાન (પૂરન) કરે તેા નિયમિત નામ કુંભિત એ પ્રાણનું પાછી બીજી પિંગલા નાડીદ્વારા રેચન કરે અને જો પિંગલા નાડીથી પ્રાણને ચડાવે અર્થાત્ જમણી નાડીથી વાયુ પુરણ કરે તેા એ પ્રાણવાયુને બાંધીને અર્થાત્ કુંભક કરીને ઇડારૂપ ડાબી નાડીથી પ્રાણવાયુનું રેચન કરે આ પૂર્વોકત સૂર્ય અને ચંદ્રમાની વિધિથી અર્થાત્ ચંદ્રમાથી પૂર્ણ અને કુંભક કરીને સૂર્યથી રેચન કરે અથવા તેા સૂર્યથી પૂરણ અને કુંભક કરીને ચંદ્રમાથી રેચન કરે આ પ્રકારે કહેલી વિધિ અનુસાર સદાકાળ અભ્યાસ કરનારા યેાગીજનેાની નાડીઓના સમૂહની ત્રણમાસ પછી શુદ્ધિ થઇ જાય છે અર્થાત્ નાડીઓ નિર્મળ બની જાય છે ॥૧૦॥

प्रातर्मध्यंदिने सायमर्धरात्रे च कुंभकान् ॥
शनैरशीतिपर्यन्त चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥ ११ ॥

ભાવાર્થ:—પ્રાતઃકાળે, મધ્યાહ્નમાં. સાયંકાળે અને અર્ધરાત્રે એ ચારે કાળમાં હળવે હળવે એંશી સુધી ચાર-વાર પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ કરે. ॥ ૧૧ ॥

विवेचन.

હવે પ્રાણાયામનેા અભ્યાસકાળ અને એની અવધિને કહે છે કે—પ્રાતઃકાળ અર્થાત્ અરૂણેાદયથી માંડીને સૂર્યોદયથી ત્રણ ઘડી દિવસ ચડે ત્યાંસુધી અને મધ્યાહ્નમાં અર્થાત્ પાંચ ભાગમાં કહેલા દિવસના મધ્યભાગમાં અને સાયંકાળ અર્થાત્ સૂર્યાસ્તથી પહેલા અને સૂર્યાસ્તની પછી ત્રણ ઘડીરૂપ સંધ્યાના સમયમા અને અર્ધરાત્રમાં અર્થાત્ રાત્રીના મધ્યભાગની બે મુહૂર્ત્તોમા હળવે હળવે આ પુર્વોક્ત ચારકાળેામા ચારવાર એંશી (૮૦) પ્રાણાયામ કરે. જો મધરાતમાં કરવા અશક્ત હેાય તેા ત્રણુ કાળમાજ બેવાર એંશી પ્રાણાયામ કરે, ચારવાર કરે તેા (૩૨૦) ત્રણસેાવીશ પ્રાણાયામ થાય છે અને ત્રણવાર કરે તેા (૨૪૦) પ્રાણાયામ થાય છે ॥૧૧॥

कनीयसि भवेत्स्वेदः कंपो भवति मध्यमे ॥
उत्तमे स्थान माप्नोति ततो वायुं निबंधयेत् ॥ १२ ॥

ભાવાર્થઃ—કનિષ્ઠ પ્રાણાયામમાં પરસેવેા થાય છે, મધ્યમ પ્રાણાયામમાં કંપ નામ ધ્રુજ થાય છે અને ઉત્તમ પ્રાણાયામમાં યેાગી પેાતાનાં સ્થાનને પામે છે તેટલાવાસ્તે પ્રત્યેક મનુષ્યે વાયુને નિરેાધવેા જોઇએ. ॥ ૧૨ ॥

विवेचन.

હવે કનિષ્ઠ, મધ્યમ, ઉત્તમ, એમ ત્રણ પ્રકારના પ્રાણાયામેામાં ક્રમથી વ્યાપક જે વિશેષ હેાય છે તેનુ વર્ણન કરે છે કે—કનિષ્ઠ પ્રાણાયામમાં સ્વેદ થાય છે અર્થાત્ પ્રાણાયામ કરતા કરતા પરસેવેા આવી જાય તેા તેા તે પ્રાણાયામને કનિષ્ઠ જાણવેા અને મધ્યમ પ્રાણાયામમાં કંપ થાય છે અર્થાત્ પ્રાણાયામ કરતાં કાયામા કંપ ચઇ જાય તેા એ પ્રાણાયામને મધ્યમ જાણવેા અને ઉત્તમ પ્રાણાયામ કરવાથી યેાગી બ્રહ્મરંધ્રરૂપ ઉત્તમ સ્થાનને પામે છે અર્થાત્ બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણવાયુ પહેાંચી જાય તેા તેને ઉત્તમ પ્રાણાયામ સમજવેા. આથી કરીને પ્રાણવાયુનુ નિરંતર બંધન કરવુ એટલે કે તેને રેાકવેા. કનિષ્ઠાદિ પ્રાણાયામેાનું લક્ષણ લિંગપુરાણમાં કહ્યુ છે કે—॥૧૨॥

“ प्राणायामस्य मानं तु मात्रा द्वादशकं स्मृतं ।
नीचो द्वादशमात्रस्तु सकृदुद्घात ईरितः ॥

मध्यमस्तु द्विरुद्घात श्चतुर्विंशति मात्रकः ॥
मुख्यस्तु यस्त्रिरुद्घातः षटत्रिंशन्मात्र उच्यते ॥
प्रस्वेदकंपनोत्थानजनकश्च यथाक्रमम् ॥
आनंदो जायते चात्र निद्रा घूम स्तथैव च ॥
रोमांचो ध्वनिसंविश्चिरंगमोटनकंपनम् ।
भ्रमणस्वेदजल्पाद्यं संविन्मूर्छा जयेद्यदा ॥
तदोत्तमः इति प्रोक्तः प्राणायामः सुशोभनः ।
॥ लिंगपुराण ॥ ४ ॥"

અર્થ—પ્રાણાયામનું પ્રમાણ દ્વાદશ–બાર માત્રાનું કહ્યું છે, જેમાં પ્રાણવાયુનો ઉદ્ઘાત (ઉઠાવવું) એકવાર હોય છે એવો બારમાત્રાનો પ્રાણાયામ કનિષ્ઠ કહેવાય છે. જેમાં બે વાર ઉદઘાત (ઉઠાવવું) હોય છે તે ચોવીસ માત્રાનો પ્રાણાયામ મધ્યમ કહેવાય છે અને જેમાં ત્રણ વાર ઉદ્ઘાત હોય એવો છત્રીસ માત્રાનો પ્રાણાયામ મુખ્ય કહેવાય છે. તે ત્રણે પ્રાણાયામોમાં અર્થાત્ કનિષ્ઠ મધ્યમ અને ઉત્તમ પ્રાણાયામમાં પ્રથમ પ્રસ્વેદ, કંપન અને ઉત્થાન થાય છે. પ્રાણાયામોમાં આનંદ, નિદ્રા અને ચિત્તનું આંદોલન, રોમાંચ, નાદનુ જ્ઞાન, અંગનું મોટન, અને કંપન થાય છે અને જ્યારે યોગી શ્રમ, સ્વેદ, ભાષણ, સંવિત્–જ્ઞાન, મૂર્છા, એઓને જીતી લે છે ત્યારે તે શોભન પ્રાણાયામ એટલે કે સુંદર પ્રાણાયામ ઉત્તમ કહેવામાં આવે છે. ॥ લિંગપુરાણ ॥ ગોરખનાથજીએ પણ કહ્યું છે કે–

" अधमे द्वादश प्रोक्ता मध्यमे द्विगुणाः स्मृताः ।
उत्तमे त्रिगुणा मात्रा प्राणायामे द्विजोत्तमैः ॥"

અર્થ—અધમ પ્રાણાયામમાં બાર માત્રા કહી છે, મધ્યમમાં એથી બમણી એટલે ચોવીશ માત્રા કહી છે અને ઉત્તમ ત્રગણી એટલે છત્રીસ માત્રા દ્વિજોત્તમ નામ યોગવિદ પુરૂષોએ કહેલી છે. ॥ गोरक्ष ॥ ઉદઘાતનું લક્ષણ તો એ કહ્યું છે કે—

" प्राणेनोत्सर्पमाणेन अपानः पीड्यते यदा ।
गत्वा चोर्ध्वं निवर्त्तेत एतदुद्घात लक्षणम् ॥ "

અર્થ—ઉપર ચઢતા પ્રાણવાયુથી જ્યારે અપાનવાયુ પીડિત થાય છે–ક્ષોભ પામે છે અને ઉપર ગયેલો પ્રાણ નિવર્ત્તે છે એ ઉદ્ઘાતનું લક્ષણ છે. "

માત્રાની સંજ્ઞા યાજ્ઞવલ્કયે એ કહી છે કે—

" अंगुष्ठांगुलिमोक्षं त्रिस्त्रिर्जानु परिमार्जनम् ॥
तालत्रयमपि प्राज्ञा मात्रासंज्ञां प्रचक्षते ॥ " याज्ञवल्क्य ॥

અર્થ—અંગુઠો અને આંગળીનો ત્રણવાર મોક્ષ (ત્રણ ટાચકા વગાડવા અથવા તો ત્રણવાર અંગુઠો આંગળી ભેગાંકરી લઇ લેવાં), ઘોડાપર હાથ ફેરવવો એટલે ત્રણવાર જાનુનું માર્જન અને ત્રણ તાલને પણ બુદ્ધિમાન્ પુરૂષો માત્રા સંજ્ઞાથી કહે છે અર્થાત્ માત્રાનું તથા પ્રકારે પ્રમાણ માપ કહે છે ॥ યાજ્ઞવલ્કય ॥

સ્કંદપુરાણમા લખવામા આવ્યુ છે કે—

" एक श्वासमयी मात्रा प्राणायामो निगद्यते । " ॥स्कंदपुराण॥

અર્થ—એક શ્વાસની જે માત્રા તેને પ્રાણાયામ કહે છે. (સ્કંદપુરાણ) સૂતેલા માણસનો શ્વાસ જેટલા કાળમાં આવે કે જાય તેટલો કાળ પ્રાણાયામની એક માત્રા કહેવાય છે, એમ निद्रावश गतस्य पुंसो यावता काले नैक श्वासो गच्छत्यागच्छति च तावत्काल प्राणायामस्य मात्रेत्युच्यते " વચનોથી योगचिन्तामणि નામક ગ્રંથમાં કહ્યું છે. વળી એજ ગ્રંથમાં કહ્યું છે કે—

" अर्धश्वासाधिक द्वादशश्वासावच्छिन्नः कालः प्राणायाम कालः । षड्भिः श्वासैरेकं पलं भवति । एवं च सार्धश्वासपलद्वयात्मकः कालः प्राणायामकालः सिद्धः । सार्धद्वादश मात्रामितः प्राणयामो यः स एवोत्तमः प्राणायाम इत्युच्यते "

અર્થ—અર્ધાશ્વાસ સહિત દ્વાદશ શ્વાસના કાળને પ્રાણાયામનો કાળ કહે છે. ॥ છ શ્વાસની એક પળ થાય છે. ॥

આ પ્રકારે અર્ધશ્વાસ સહિત બે પળનો જે કાળ તે પ્રાણાયામકાળ સિદ્ધ થયો. ॥ સાડાબાર માત્રાનું જેનું પ્રમાણ છે એવો પ્રાણાયામજ ઉત્તમ પ્રાણાયામ કહેવાય છે. ॥ યોગ ચિન્તામણિ. ॥

" जानुं प्रदाक्षिणी कुर्यान्न द्रुतं न विलंबितम् ।
प्रदद्याच्छोटिकां यावत्तावन्मात्रेति गीयते ॥

કદાચિત્ કોઈ એમ શંકા કરે કે—જે પુર્વોકત લિગપુરાણમાં દ્વાદશ માત્રાનો અધમ પ્રાણાયામ કહ્યો છે તેનો યોગચિન્તામણિ સાથે વિરોધ આવી જાય છે તો તે કથન રૂપ શકા યોગ્ય નથી કારણ કે " જાનુને નહીં ઉતાવળે કે નહી વિલબથી પ્રદક્ષિણા કરીને એક ચુટકી લગાવે—બજાવે એમા જેટલો કાળ લાગે એટલા કાળને માત્રા કહે છે, અગુષ્ટ અને અગુલિનો મોક્ષ, જાનુનુ માર્જન કે ચુટકી બજાવવી એ જેટલા કાળમાં થાય તેટલા કાળને માત્રા કહે છે. અગુષ્ટ જે છે તે માત્રાનો બોધક છે. આ સ્કદ પુરાણ અને ' अगुष्ठमात्रा सञ्यायते तदा ' ઇત્યાદિ દત્તાત્રેયનાં વચનોથી એક શિખા યુક્ત જે કાળ તે માત્રા પ્રતીત થાય છે અને યાજ્ઞવલ્કયાદિના વચનોથી ત્રણ છોટિકા—શિખા યુક્ત જે કાળ તેને માત્રા કહેવાય છે આથી કરી ત્રિગુણિતને ત્રિગુણિત અધમની ઉત્તમતા ત્યાં પણ કહી છે તેથી કાઇ વિરોધ નથી

સપૂર્ણ યોગનાં સાધનોમા પ્રાણાયામ મુખ્ય સાધન છે કારણ કે પ્રાણાયામની સિદ્ધિથી પ્રત્યાહાર આદિની સિદ્ધિ થાય છે અને પ્રાણાયામની અસિદ્ધિથી પ્રત્યાહારાદિની પણ અસિદ્ધિ છે સિદ્ધાન્ત તોએ છે કે—પ્રાણાયામજ પ્રત્યાહાર શબ્દોથી કહેવાય છે આ બાબત યોગચિન્તામણિમા કથન છે કે—

" प्राणायाम एवाभ्यासक्रमेण वर्धमानः ।
प्रत्याहारध्यानधारणा समाधि शब्दैरुच्यते ॥ "

અર્થ—અભ્યાસ ક્રમથી વૃદ્ધિગત થતો પ્રાણાયામજ પ્રત્યાહાર, ધ્યાન, ધારણા, સમાધિ રૂપથી કહેવાય છે " અને આજ બાબત સ્કંદ પુરાણમાં કથન છે કે—

" प्राणायाग द्विषट्‌केन प्रत्याहार उदाहृतः ।
प्रत्याहार द्विषट्केण धारणा परिकीर्तिता ॥

भवेदीश्वर संगत्यै ध्यानं द्वादशधारणम् ।
ध्यान द्वादशक नव समाधि रभिधीयते ॥
यत्समाधौ परंज्योति रनंतं स्वप्रकाशकम् ।
तस्मिन्दृष्टे क्रियाकांडयातायातं निवर्तते ॥ स्कं० पु० ॥
धारणा पंचनाडीभि र्ध्यानं स्यात्षष्टिनाडिकम् ।
दिनद्वादशकेन स्यात्समाधिः प्राणसंयमात् ॥ गोरख ॥

દ્વાદશ પ્રાણાયામોનો પ્રત્યાહાર અને દ્વાદશ પ્રત્યાહારોની ધારણા અને ઇશ્વરના સંગમના વાસ્તે દ્વાદશ ધારણાઓનું એક ધ્યાન થાય છે અને એથી કરી દ્વાદશ ધ્યાનોની એક સમાધિ કહેવાય છે, કે જે સમાધિમાં અનંત સ્વપ્રકાશક જ્યોતિ (બ્રહ્મ) દેખે છે ને જેનાં દર્શનથી કર્મકાંડ અને જન્મ મરણની નિવૃત્તિ થઇ જાય છે. અને પાંચ નાડીઓની ધારણા અને છ નાડીઓનું (ઘડી) ધ્યાન થાય છે. ॥ સ્કંદપુરાણ. ॥

અને બાર દિવસ પ્રાણાયામ કરવાથી સમાધિ થઈ જાય છે એવાં વચનથી ગોરક્ષાદિકોએ પણ કહ્યુ છે. ॥गोरख॥

અહી આ વ્યવસ્થા છે કે—જેમા બેતાળીશ વિપલમાં કાંઇક ન્યૂન કાળ છે તે કનિષ્ઠ પ્રાણાયામનો કાળ છે, અને આ એક શિખાના કાળને માત્રા કહે છે ત્યારે દ્વાદશપલરૂપ થાય છે અને ચોરાશી વિપલમા કાઇક ન્યૂન મધ્યમ પ્રાણાયામનો કાળ છે, અને આ પૂર્વોક્ત માત્રાના પ્રમાણથી ૨૪ ચોવીસ માત્રાનો થાય છે અને સવાસો ૧૨૫ વિપલનો ઉત્તમ પ્રાણાયામનો કાલ થાય છે અને પૂર્વોક્ત માત્રાના પ્રમાણથી છત્રીસ માત્રાનો થાય છે અને જ્યારે ત્રણ શિખાના કાલને માત્રા માનવામાં આવે છે ત્યારે તો એ પણ દ્વાદશમાત્રોના થાય છે જ્યારે બધપૂર્વક સવાસો વિપલ પર્યન્ત પ્રાણાયામની સ્થિરતા થઇ જાય ત્યારે પણ બ્રહ્મરધ્રમાં ચાલ્યો જાય છે અને બ્રહ્મરધ્રમાં ગયેલો પ્રાણ જ્યારે પચીસ પળ પર્યન્ત ત્યાં ટકી જાય ત્યારે પ્રત્યાહાર થાય છે, અને જ્યારે પાંચ ઘટિકા પર્યન્ત ટકે ત્યારે ધારણા થાય છે અને જ્યારે સાઠ ઘડી૰ પર્યન્ત ટકી જાય ત્યારે ધ્યાન થાય છે, અને જ્યારે પ્રાણ બારદિવસ સુધી ત્યાં બ્રહ્મરધ્રમાં ટકી જાય ત્યારે સમાધિ થાય છે આથીકરી સર્વ હકીકત રમણીય

નામ યથાર્થ છે પણ ત્યાં કોઈ વિરોધ કે દોષને પ્રસગ નથી. તાત્પર્ય એ છે કે—કનિષ્ઠ પ્રાણાયામમાં સ્વેદ, મધ્યમમાં કંપ અને ઉત્તમ પ્રાણાયામમા પ્રાણ બ્રહ્મરધ્રમા પહોંચી જાય છે વાસ્તે યોગી પ્રાણાયામનુ બધન કરે इत्यलम् ॥ १२ ॥

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दन माचरेत् ॥

दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते ॥ १३ ॥

ભાવાર્થ—હવે પ્રાણાયામના અભ્યાસથી સ્વેદ થયા પછી વિશેષને કહે છે કે—

પ્રાણાયામના પરિશ્રમથી ઉત્પન્ન થએલું જે જળ તેથી પોતાના ગાત્રોનુ મર્દન કરે તેથી શરીરની દઢતા અને લઘુતા થાય છે અર્થાત્ રહેની નથી ॥ ૧૩ ॥

अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्य भोजनम् ॥

ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ् नियमग्रहः ॥ १४ ॥

ભાવાર્થ—હવે પહેલાં અને અભ્યાસ કાળની પકવતા થયા પછી દુગ્ધ વિગેરેના નિયમોને કહે છે કે,—

પહેલા અભ્યાસ કાળમા દૂધ અને ઘી સહિત ભોજન ઉત્તમ કહ્યું છે અને પછી અભ્યાસ દઢ થયા પછી અર્થાત્ કુભકની સિદ્ધિ થયા પછી પુર્વોક્ત નિયમમા આગ્રહ ન કરે ॥૧૪॥

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्य शनैः शनैः ॥

तथैव सेवितो वायु रन्यथा हन्ति साधकम् ॥ १५ ॥

ભાવાર્થ—સિંહ આદિના સમાન હળવે હળવે પ્રાણને વશ કરવો પણ ઉતાવળ ન કરવી એ કથન કરવા કહે છે કે—

જેમ સિહ, વનગજ, વાઘ, એ બધા હળવે હળવે વશ થાય છે પણ એકદમ થતાં નથી તેમ અભ્યાસ કરેલો પ્રાણ હળવે હળવે વશમા આવે છે અને ઉતાવળ કરવાથી સિહાદિકના સમાન તે સાધકનો પોતાનોજ નાશ કરે છે ॥૧૫॥

प्राणायामादि युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ॥

अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥ १६ ॥

ભાવાર્થ—હવે યુક્ત અને અયુક્ત પ્રાણાયામોનાં ફળને કહે છે કે–આહાર આદિ અને જાળંધર આદિ બંધ

–એઓની યુક્તિઓ સહિત જે પ્રાણાયામ છે તે યુક્ત પ્રાણાયામ કહેવાય છે તેને કહે છે કે—

આ યુક્ત પ્રાણાયામ કરવથી સંપૂર્ણ રોગોનો ક્ષય થાયછે અને અયુક્ત પ્રાણાયામ કરવાથી અર્થાત્ તેના અભ્યાસથી અર્થાત્ પુર્વોક્ત યુક્તિ રહિત પ્રાણાયામના કરવાથી સંપૂર્ણ રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે ॥ ૧૬ ॥

हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरः कर्णाक्षिवेदना ॥
भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य प्रकोपतः ॥ १७ ॥

ભાવાર્થ—હવે અયુક્ત પ્રાણાયામ કરવાથી જે રોગ થાય છે તેનું વર્ણન કરે છે કે–હિક્કા–હેડકી, શ્વાસ; કાસ અને શિરરોગ, નેત્રરોગ, કર્ણરોગ, અને જ્વર આદિ નાના પ્રકારના રોગ પ્રાણવાયુના કોપથી થાય છે ॥ ૧૭ ॥

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ॥
युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ १८ ॥

ભાવાર્થ—જેથી વાયુના કોપથી અનેક રોગ થાય છે તેથી યોગીને જે કર્તવ્ય છે તે કહે છે કે—

યુક્તિયુક્ત પ્રાણવાયુને ત્યાગે અર્થાત્ રેચનના સમયમાં હળવે હળવે જ પ્રાણનુ રેચન કરે પણ ઉતાવળે ન કરે અને યુક્ત જ વાયુને પૂર્ણ કરે એટલે કે ન અલ્પ ન અધિક અને જાલધર બંધ આદિ યુક્ત વાયુને યુક્ત જ બાંધે અર્થાત્ કુંભક કરે આ પ્રકારે યોગી અભ્યાસ કરે તો હઠયોગની સિદ્ધિને પ્રાપ્ત થાય છે. ॥ ૧૮ ॥

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तथा चिह्नानि बाह्यतः ॥
कायस्य कृशता कांति स्तदा जायेत निश्चितम् ॥ १९ ॥

ભાવાર્થ—(હવે યુક્ત પ્રાણાયામના અભ્યાસીને જે સિદ્ધિ થાય છે તેનાં લક્ષણ એ શ્લોકથી કહે છે કે—

જે કાળમાં નાડીયોની શુદ્ધિ થાય છે અને એ સમયે બહાર અને અંદર એ ચિહ્‌ન થાય છે કે—કાયાની કૃશતા અને કાંતિ (તેજ) એ વખતે અવશ્યમેવ થાય છે. ॥ ૧૯ ॥

यथेष्टधारणं वायो रनलस्य प्रदीपनम् ॥
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ २० ॥

ભાવાર્થ—યથેષ્ટ (અનેકવાર) વાયુનું જે ધારણ છે તે ભલા પ્રકારે જઠરાગ્નિનું દીપન છે એટલે કે જઠરાગ્નિના દીપનથી યથેષ્ટ વાયુના ધારણનું અનુમાન કરવું અને નાદની જે અભિવ્યક્તિ અર્થાત્ અન્તઃધ્વનિની પ્રતીતિ અને રોગોનો અભાવ એ નાડીઓનાં શોધનથી એટલે કે નાડીઓને મળ રહિત કરવાથી થાય છે. ॥ ૨૦ ॥

मेदः श्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत् ॥
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः ॥ २१ ॥

ભાવાર્થ—મેદ-ચરબી વિગેરે જે પુરૂષને અધિક હોય એનાવાસ્તે અન્ય ઉપાયનું વર્ણન કરે છે કે, જે પુરૂષને મેદ અને શ્લેષ્મ-કફ અધિક હોય તે પુરૂષ પ્રાણાયમના અભ્યાસ પહેલાં છ કર્મોને કરે અને મેદ અને શ્લેષ્મની અધિકતાથી જે પુરૂષ રહિત હોય તે તે છ કર્મોને દોષોની સમાનતા હોવાથી ન કરે, ॥ ૨૧ ॥

धौति र्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ॥
कपालभातिश्चैतानि षट् कर्माणि प्रचक्षते ॥ २२ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે છ કર્મોનું વર્ણન કરે છે કે,-૧ ધોતી, ૨ બસ્તિ, ૩ નેતિ ૪ ત્રાટક, ૫ નૌલિક, અને ૬ કપાલભાતિ, આ છ કર્મ યોગમાર્ગમાં બુદ્ધિમાનોએ કહ્યાં છે. ॥ ૨૨ ॥

कर्म षट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् ॥
विचित्रगुणसंधायि पूज्यते योगिपुंगवैः ॥ २३ ॥

ભાવાર્થ—આ છ કર્મ ગુપ્ત કરવા યોગ્ય છે અને દેહને શુદ્ધ કરે છે અને વિચિત્ર ગુણનાં સંધાનને નિપજાવે છે અને એથી એ કર્મોની યોગીઓ પ્રશંસા કરે છે. ॥ ૨૩ ॥

विवेचन.

જો આ ષટ્ કર્મોને ગુપ્ત રાખવામાં ન આવે તો બીજાઓ પણ તેને કરવા લાગે જેથી યોગીઓની પૂજ્યતા ન રહે. યોગીઓને સ-

ચેાત્તમ બનાવવા એજ એથી ષટ્ કર્મોનુ ફળછે કારણ કે મેદ અને કફનેા નાશ તેા પ્રાણાયામેાથી પણ થઇ શકે છે અને કથન પણ છે કે ' **षट्कर्मयोगमाप्नोति पवनाभ्यासतत्पर** ' પ્રાણાયામના અભ્યાસમા તત્પર મનુષ્ય પટ્કર્મના યેાગને પ્રાપ્ત થાય છે. પૂર્વ અને ઉત્તર ગ્રથની પણ આ પ્રકારે સગતી બની શકે છે ॥૨૩॥

तत्रधौतिः ।

चतुरंगुल विस्तारं हस्तपंचदशायतम् ॥
गुरुपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ॥
पुनः प्रत्याहरेच्चेतदुदितं धौति कर्म तत् ॥ २४ ॥

ભાવાર્થ—ચાર આંગળ વિસ્તારવાળું અને પંદર હાથ લાબું વસ્ત્ર ઉનાં પાણીમાં પલાળીને તેને ગુરૂએ ઉપદેશેલા માર્ગદ્વારા હળવે હળવે ગળવું, અને પછી તેને હળવે હળવે બહાર નિકાલવું તેનું નામ ધેાતિ કર્મ કહેવાય છે. ॥ ૨૪ ॥

विवेचन

આ શ્લેાકમા ધેાતિ કર્મનુ બરાબર લક્ષણ સ્વરૂપ બતાવ્યુ છે જેના સબધે આ અધ્યાયના-પ્રવેશના અતમા પ્રવચન કરવાનુ હેાવાથી વાચકે ત્યા જેવુ. ॥ ૨૪ ॥

कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः ॥
धौतिकर्मप्रभावेन प्रयान्त्येव न संशयः ॥ २५ ॥
नाभिदघ्नजले पायौ न्यस्तनालोत्कटासनः
आधाराकुञ्चनं कुर्य्यात्क्षाळनं बस्तिकर्म तत् ॥ २६ ॥

ભાવાર્થ—કાસ, શ્વાસ, પ્લીહા—બરલ, કુષ્ટ—કેાઢ અને વીશ પ્રકારના કફ રેાગેા ધેાતિકર્મના પ્રભાવથી ચાલ્યા જાય છે એમાં સંશય નથી. ॥ ૨૫ ॥

બસ્તિ કર્મ.

નાભિ પ્રમાણનું જે નદી વિગેરેનું જળ હેાય તેમાં સ્થિત ગુદાના મધ્યમાં કનિષ્ટિકા આંગળી પ્રવેશી શકે તેવા છિદ્રવાળી વાંસની નાળ ચડાવી ઉત્કટાસનથી બેઠેલેા મનુષ્ય આધારાકુંચન કરે. ॥ ૨૬ ॥

विवेचन.

હવે ધૌતી કર્મનાં ફળને કહે છે કે--કાસ, શ્વાસ, પ્લીહા, કુષ્ટ અને વીસ પ્રકારના કફ રોગ ધૌતિ કર્મના પ્રભાવથી નાશ પામે છે, તેમા સંશય નથી, અર્થાત્ એ નિશ્ચિત્ત છે હવે બસ્તિ-કર્મને કહે છે કે—નાભી નામ ડુંટી સુધી ઉંડા પાણીવાળાં જળા-શયમાં ગુદા રાખીને તે ગુદાની મધ્યમા એવી વાસની નાળ રાખવી કે જેનુ છિદ્ર કનિષ્ટિકા આગળીના પ્રવેશ યોગ્ય હોય અને છ આગળ એ વાસની નાળને લઇને ચાર આગળ જેટલી ગુદામા પ્રવેશ કરાવી અને બે આગળ બહાર રાખવી અને ઉત્કટ આસન કરવુ એટલે કે બન્ને એડીઓ ઉપર પોતાના પગની આગળીઓથી બેસવુ તેને ઉત્કટ આસન કહે છે ઉક્ત આસનથી બેઠેલો મનુષ્ય આધારા-કુચન કરે એટલે કે જેમ વાસની નાલના દ્વારા વાસની નાળમા જળ પ્રવેશ પામી શકે તેમ આકુચન કરે અંદર પ્રવેશેલા જળને નૌલિકર્મથી ચલાવીને છોડે–આ પ્રકાર પેટના ક્ષાલનને અર્થાત્ પેટનુ ધોવુ તે બસ્તિ કર્મ કહે છે આ ધૌતિ બસ્તિ બન્ને કર્મ ભોજ-નની પહેલાજ કરવા અને એના કરવા પછી ભોજનમા વિલબ પણ ન કરવો કોઈ તો પહેલા મૂળાધારથી પ્રાણવાયુનુ આકર્ષણ કરવાનો અભ્યાસ કરી જળમા સ્થિત થઇને ગુદામા નાળના પ્રવેશાવ્યા વિનાજ બસ્તિકર્મનો અભ્યાસ કરે છે આ પ્રકારે બસ્તિકર્મ કર-વાથી ઉદરમા પ્રવેશેલુ સંપૂર્ણ જળ બહાર આવી શકતુ નથી અને તેના ન આવવાથી ધાતુક્ષય આદિ નાના પ્રકારના રોગ સમુદ્ભવે છે વાસ્તે એ પ્રકારે બસ્તિકર્મ ન કરવુ કારણ કે "પોતાની ગુદામા રાખેલી છે નાળ જેને" એ પ્રકારે યોગિન્દ્ર ભગવાન આત્મારામજી અન્યથા કેમ કહે અર્થાત્ નજ કહે ॥ ૨૫ ॥ ૨૬ ॥

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः ॥
बस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयन्ते सकलामयाः ॥ २७ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે બસ્તિકર્મના ગુણોને બે શ્લોકથી વર્ણન કરે છે કે–બસ્તિકર્મના પ્રભાવથી ગુલ્મ, પ્લીહા, ઉદર (જળોદર), અને વાત પિત્ત કફ એઓનાં દ્વંદ્વ અથવા તો એકથી ઉત્પન્ન પામતા સકળ રોગો નાશ પામે છે. ॥ ૨૭ ॥

विवेचन.

धात्विन्द्रियांतःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तम् ।
अशेषदोषोपचयं निहन्या, दभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म ॥ २८ ॥

ભાવાર્થઃ—અભ્યાસ કરવામાં આવેલું જળ બસ્તિ કર્મ ધાતુઓ, ઇન્દ્રિયો, અને અન્તઃકરણને પુષ્ટિ આપે છે, કાન્તિ આપે છે, જઠરાગ્નિનું દીપન કરે છે, અને સમસ્ત દોષોની ન્યૂનતાને પણ હણે છે. ॥ ૨૮ ॥

विवेचन.

અભ્યાસ કરવામા આવેલા બસ્તિકર્મના કરનારા પુરૂષને બસ્તિ-કર્મ ધાતુ અર્થાત્ રસ, રૂધિર, માંસ, મેદ, અસ્થિ, શુક્ર, વાક્, પાણી–હાથ, પાદ, પાયુ–ગુદા, ઉપસ્થ–શિશ્ન, એ પાંચ કર્મ ઈન્દ્રિયો અને શ્રોત્ર, ત્વચા, જિહ્વા, ચક્ષુ, ઘ્રાણ, એ પાચ જ્ઞાન ઈન્દ્રિયો અને મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર રૂપ અન્તઃકરણ, આ તમામની પ્રસન્નતા કરે છે અર્થાત્ બસ્તિકર્મ એ તમામના પરિતાપ, વિક્ષેપ, શોક, મોહ, ગૌરવ, આવરણ દૈન્ય આદિ રજોગુણ, તમોગુણ ધર્મોને દુર કરીને બસ્તિકર્મ સાધક પુરૂષમા મુખનો પ્રકાશ, લાઘવ આદિ સાત્વિક ધ-ર્મોનો પ્રકાશ કરેછે અને વળી બસ્તિકર્મ દેહની કાન્તિને વધારનારૂ છે, જઠરાગ્નિને દીપાવનારૂ છે, સપૂર્ણ વાત–પિત્ત–કફ આદિ દોષોની વૃદ્ધિનો નાશ કરનારૂ છું અને એ દોષોના અપચયને–ક્ષયને–ન્યુનતાને પણ નાશ કરનારૂ છે અર્થાત્ દોષોની સામ્યતારૂપ આરોગ્યતાને નિપ-જાવનારૂ છે ॥ ૨૮ ॥

अथ नेतिः

सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ॥
मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैः निंगद्यते ॥ २९ ॥

ભાવાર્થ—વિતસ્તિ નામ વિલાયદ–પરમિત–ભલા પ્રકારે સ્નિગ્ધ–ચિકણાં સૂત્રને–દોરાને નાસિકાની નાળમાં નાખીને મુખમાંથી બહાર કાઢી નાંખે એને સિદ્ધો નેતિ નામની ક્રિયા કહે છે. ॥ ૨૯ ॥

વિવેચન.

હવે નેતિકર્મનુ વર્ણન કરે છે કે—સારી રીતે ચીકણા વિલાયદ દોરાને લઈ નાસીકાદ્વારા ચડાવી મુખમાથી બહાર કાઢવો તેને નેતિ નામની પ્રાણાયામને ઉપસહાયક યોગક્રિયા કહેવાય છે. અહીં જેટલાં સુત્રથી નેતિ કર્મ થઈ શકે તેટલુ લેવુ પરન્તુ કાઇ વિતસ્તિનો નિયમ નથી. આ સૂત્ર નવ દશ કે પદર તારનુ લેવુ આ નેતિનો કરવાનો પ્રકાર તો એજ છે કે-સૂત્રની અણીને નાસીકાની પોલમા ઘાલીને અને બીજી નાસીકાના પુટને આંગળીથી દબાવીને પૂરક પ્રાણાયામ કરે પછી મુખથી વાયુનુ રેચન કરે અને વારવાર આમ કરનારા મનુષ્યના મુખમા સૂત્રનો અગ્ર ભાગ આવી જાય છે, મુખમા આવેલા સૂત્રના અગ્ર ભાગને અને નાસીકાની બહાર રહેલા સૂત્રના બીજા અગ્રભાગને હળવે હળવે ચલાવે તેને નેતિ કર્મ કહે છે શ્લોકમા ચકારનો પાઠ છે તેથી એક નાસિકાની નાળમાં પ્રવેશ કરીને બીજી નાસિકાની નાળમા પ્રવેશ કરી લેવો એમ સમજવુ આનો પ્રકાર એવો છે કે—એક નાસીકાની નાળમા સૂત્રના અગ્ર ભાગને પ્રવેશાવીને બીજી નાસીકાના પુટને આગળીથી દાબીને પૂરક પ્રાણાયામ કરે પછી બીજી નાસીકાની નાળથી પ્રાણનુ રેચન કરે. આ પ્રકારે વારવાર કરતા થકા મનુષ્યની બીજી નાસીકાની નાળમા સૂત્રનો છેડો આવી જાય છે આનુ પણ પહેલાની જેમ ચાલન કરવુ પરન્તુ આ પ્રકાર બહુવાર કરનારા મનુષ્યને કવચિતજ સિદ્ધ થાય છે અણિમાદિ ગુણોવાળા સિદ્ધ પુરૂષોએ આ નેતિ કહી છે અને આ વચનથી કહી છે કે—अवाप्ताष्टगुणैश्वर्यो सिद्धा सद्भिनिरूपिता જેઓને અણિમા આદિ આઠ પ્રકારનુ ઐશ્વર્ય હોય છે તે સજ્જનોને સિદ્ધ કહેવાય છે ॥ ૨૯ ॥

कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ॥
जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु लिहंति च ॥ ३० ॥

ભાવાર્થ:—હવે નેતિના ગુણોને કહે છે કે-આ નેતિ નામની યોગક્રિયા કપાળને શુદ્ધ કરે છે અને (ચકારનો શ્લોકમાં પાઠ છે તેથી નાસિકાદિને પણ શુદ્ધ કરે છે.) દિવ્ય દૃષ્ટિ આપનારી છે અને સ્કધની સંધિના ઉપરના ભાગના રોગોના સમૂહનો સત્વર નાશ કરનારી છે. (અમર

કોશમાં સ્કંધ, ભૂજા, શિર, એઓની સંધિનો વાચક अत्रु શબ્દ કહ્યો છે) ॥ ૩૦ ॥

अथ त्राटकम्.

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ॥
अश्रुसंपातपर्यन्त माचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥ ३१ ॥

ભાવાર્થ—હવે ત્રાટકનું વર્ણન કરે છે કે-સમાહિત અર્થાત્ એકાગ્ર ચિત્તવાળો મનુષ્ય નિશ્ચળ દૃષ્ટિથી સૂક્ષ્મ લક્ષ્યને અર્થાત્ લઘુ પદાર્થને જ્યાંસુધી આંખમાંથી અશ્રુ-પાત ન થાય ત્યાંસુધી દેખે એ મત્સ્યેન્દ્રાદિ આચાર્યોએ ત્રાટક નામની ક્રિયા કહી છે. ॥ ૩૧ ॥

मोचनं नेत्ररोगाणां तंद्रादीनां कपाटकम् ॥
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ॥ ३२ ॥

ભાવાર્થ—હવે ત્રાટકના ગુણોને દર્શાવે છે કે—ત્રાટકકર્મ નેત્ર રોગોનો નાશ કરનારૂં છે, અને તંદ્રા આ-લસ્ય આદિનું કપાટ છે અર્થાત્ કપાટના સમાન તંદ્રા વિગેરેનો તિરસ્કાર કરનારૂં છે—અભિભાવક છે એ અર્થછે, (ચિત્તની જે તમોગુણી વૃત્તિ છે તેને તદ્રા કહેવામા આવે છે.) આ ત્રાટક કર્મ જેમ સોનાની પેટી (જગતમાં) ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે તેમ ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે. ॥૩૨॥

अमंदावर्त वेगेन तुंदं सव्यापसव्यतः ॥
नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रचक्ष्यते ॥ ३३ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે નૌલિકર્મનું વર્ણન કરે છે કે-નમાવી દીધી છે બન્ને કાધો જેણે એવો મનુષ્ય અત્યન્ત છે વેગ જેનો એવી જળની ઘુમરી સમાન વેગથી પોતાનાં પેટનું સવ્ય અને અપસવ્ય-દક્ષિણ અને વામભાગથી ભ્રમણ કરે તેને સિદ્ધો નૌલિ કર્મ કહે છે. ॥ ૩૩ ॥

मंदाग्नि संदीपनपाचनादि
संधापिकानंदकरी सदैव ॥

अशेषदोषामय शोषणीच
हठक्रिया मौलि रियंच नौलिः ॥ ३४ ॥

ભાવાર્થ.—હવે નૌલિકર્મના ગુણોનું વર્ણન કરે છે કે-નૌલિકર્મ ઉત્તમ પ્રકારે મંદાગ્નિને મટાડનારૂં-દીપાવનારૂં છે, અને અન્નાદિને બરાબર પચાવનારૂં છે અને સ :દા આનંદને આપનારૂં છે. વળી સમસ્ત આમાશયના-વાતાદિના દોષોનુ અને રોગોનું શોષણ કરનારૂં છે અર્થાત નાશ કરનારૂં છે. વળી આ નૌલિકર્મ હઠયોગની ધૌતિ આદિ ક્રિયાઓમાં મૌલિ નામ મુગટરૂપ-ઉત્તમરૂપ છે.

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ ॥
कपालभाति र्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥ ३५ ॥

ભાવાર્થ—હવે કપાળભાતિ અને તેના ગુણોને કહે છે કે-લુહારની ધમણની સમાન સંભ્રમથી અર્થાત્ એક વાર અત્યન્ત ઉતાવળથી રેચકપૂરક પ્રાણાયામને કરવો એ યોગ શાસ્ત્રમાં કફ દોષનો નાશ કરનારી કપાલભાતિ નામની પ્રસિદ્ધ ક્રિયા છે. ॥ ૩૫ ॥

षट्कर्मनिर्गतस्थौल्य कफदोषमलादिकः ॥
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ॥ ३६ ॥

ભાવાર્થ—હવે એ છ પૂર્વોક્ત કર્મો પ્રાણાયામને ઉપકારક છે એ વાતનું વર્ણન કરે છે કે—

ધૌતિ આદિ ષટ્ કર્મથી નાશ પામ્યાં છે સ્થૂલતા અને વીસ પ્રકારના કફ દોષ અને મળ પિત્ત આદિ જે મનુષ્યનાં તેવો મનુષ્ય ષટ્કર્મને સિદ્ધ કર્યા પછી પ્રાણાયામ કરે તો અનાયાસથી (વિના પરિશ્રમ) પ્રાણાયામ સિદ્ધ થાય છે. (જો ષટ્ કર્મોને નહીં કરી પ્રાણાયામોને કરે તો અધિક અધિક પરિશ્રમ થાય છે જેથી ષટ્કર્મો કર્યા પછી જ પ્રાણાયામ કરવા ઉચિત છે. ॥ ૩૬ ॥

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति ॥
आचार्याणां तु केषां चिदन्यत्कर्म न संमतम् ॥ ३७ ॥

ભાવાર્થ—હવે મતભેદથી છ કર્મના અનુપયોગને કહે છે કે-પ્રાણાયામના કરવાથીજ સંપૂર્ણ મળ શુષ્ક થઇ જાય છે અને સ્થૌલ્ય કફ આદિની નિવૃત્તિ પણ પ્રાણાયમથીજ થઇ શકેછે એથી કેટલાક કેટલાક આચાર્યોને પ્રાણાયામથી અન્ય જે ધૌતિ આદિ કર્મ છે તે સંમત નથી (વાયુપુરાણમાં આચાર્યનું લક્ષણ એ કહ્યું છે કે—

" आचिनोति च शास्त्रार्थ माचारे स्थापयेदपि ।
स्वयमाचरते यस्मादाचार्यस्तेन चोच्यते "

અર્થ—જે શાસ્ત્રના અર્થનો સંગ્રહ કરે અને શાસ્ત્રોક્ત અર્થોને સ્વયમેવ આચરે અને બીજાઓને આચરાવે તે આચાર્ય કહેવાય છે. ॥ ૩૭ ॥

उदरगतपदार्थ मुद्वमंति पवनमपान मुदीर्य कंठनाले ॥
क्रमपरिचयवश्य नाडिचक्रा गजकरणीतिनिगद्यते हठज्ञैः ३८

ભાવાર્થ—હવે ગજકરણીનું વર્ણન કરે છે કે—અપાન વાયુને ઉપર ચડાવીને અર્થાત્ કંઠની નાળમાં પહોચાડીને પેટમાં રહેલ અન્નજળ આદિ પદાર્થનું જેથી યોગીજન ઉદ્વમન કરે છે એનો જે ક્રમથી અભ્યાસ તેથી વશીભૂત (સ્વાધીન) છે નાડીઓનો સમૂહ જેનો એવી એ યોગક્રિયાનું નામ હઠયોગના જ્ઞાતા આચાર્યોએ ગજકરણી કહ્યું છે. (અને કયાંક ક્રમ પરિચય નાડિમાર્ગ એવો પણ પાઠ છે-તેનો એ અર્થ છે કે, ક્રમથી કરેલા અભ્યાસથી વશીભૂત છે શંખિની નાડીકા કંઠ પર્યન્ત માર્ગ જેમાં એવી ગજકરણી કહેવાય છે.) ॥ ૩૮ ॥

ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ॥
अभूवन्नंतकभया त्तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ ३९ ॥

ભાવાર્થ—હવે પ્રાણાયામના અવશ્ય અભ્યાસ અને સર્વોત્તમ પુરૂષોનું કર્ત્તવ્ય અને ફળનું વર્ણન કરે છે કે—

બ્રહ્માદિ દેવતાઓ ઘણા કાળના ભયથી અર્થાત કાળને જીતવા વાસ્તે પ્રાણવાયુના અભ્યાસમાં તત્પર હતા અર્થાત

રેચક પૂરક કુંભક ભેદોથી ભિન્ન ભિન્ન જે પ્રાણાયામો છે તેનો અભ્યાસ કરવામાં તત્પર રહેતા ને તેથી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ અવશ્યમેવ કર્ત્તવ્યરૂપ છે. ॥ ૩૯ ॥

यावद्बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराकुलम् ॥
यावद्दृष्टि भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥ ४० ॥

ભાવાર્થ—જેટલા કાળ પર્યન્ત પ્રાણવાયુ શરીરમાં બંધાયો છે અર્થાત્ શ્વાસોશ્વાસ ક્રિયાથી શૂન્ય છે અને જેટલા કાળ અન્તઃકરણ નિરાકૂળ અર્થાત્ વિક્ષેપ રહિત કે સાવધાન છે અને જેટલો કાળ ભ્રુકુટિઓની મધ્યમાં અન્તઃકરણની વૃત્તિ છે તેટલા કાળ પર્યન્ત કાળથી કોઈ પણ પ્રકારનો ભય નથી અર્થાત્ યોગી સ્વાધીન થઇ જાય છે તે આગળ કહેવામાં આવશે, તે યોગીને કોઇ ખાઈ શકતું નથી કોઈ કર્મ બાંધી શકતું નથી, તેને કોઈ સાધી શકતું નથી કે જે યોગી સમાધિયુક્ત છે. ॥ ૪૦ ॥

विधिवत्प्राणसंयामै र्नाडीचक्रे विशोधिते ॥
सुषुम्नावदनं भित्त्वा सुखा द्विशति मारुतः ॥ ४१ ॥

ભાવાર્થ—વિધિપૂર્વક અર્થાત્ જાલંધરબંધ આદિ પૂર્વક આસન કરી કરવામા આવેલા પ્રાણાયામોથી નાડીયોના સમૂહનું ભલા પ્રકારે શોધન થયે સતે પ્રાણવાયુ ઇડા–પિંગલા–કે સુષુમ્ણાની મધ્યમા વર્ત્તમાન સુષુમ્ણા નાડીનાં મુખનુ ભલા પ્રકારે ભેદન કરી, સુષુમ્ણાના મુખમાં સુખેથી પ્રવેશે છે અર્થાત્ પ્રાણવાયુ ઠેઠ સુષુમ્ણાના મુખમાં પહોંચી જાય છે. ॥ ૪૧ ॥

मारुते मध्यसंचारे मनः स्थैर्यं प्रजायते ॥
यो मनः सुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥ ४२ ॥

ભાવાર્થ—જ્યારે પ્રાણવાયુનો સુષુમ્ણાની મધ્યમાં સંચાર થાય છે ત્યારે મનની સ્થિરતા થાય છે અર્થાત્ ધ્યાન કરવાયોગ્ય વસ્તુના આકારવાળી વૃત્તિઓનો પ્રવાહ

જાય છે અને આજે ભલા પ્રકારે કરીને મનનું સ્થિર થઈ જાવું છે તેનેજ મનેાન્મની અવસ્થા કહે છે. (આ મનેા-ન્મની ઉન્મની શબ્દનેા પર્યાય છે એ વાત રાજયેાગ અને સમાધિયેાગમાં આગળ કહેવામાં આવશે.) ા ૪૨ ા

तत्सिद्धये विधानज्ञा श्चित्रान्कुर्वन्ति कुंभकान् ॥
विचित्र कुंभकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धि माप्नुयात् ॥४३॥

ભાવાર્થ—નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામેામાં પ્રવૃત્તિ થવા વાસ્તે તેનાં મુખ્ય ફળ અને અવાંતર ફળને કહે છે કે—

કુંભક પ્રણાયામની વિધિને જાણનારા યેાગી પુરૂષેા ઉન્મની અવસ્થાની સિદ્ધિ વાસ્તે અનેક પ્રકારના અર્થાત્ સૂર્યભેદન આદિથી ભિન્ન ભિન્ન પ્રાણાયામેાને કરે છે કારણ કે નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામેાના અભ્યાસથી નાના પ્રકારની સિદ્ધિને તેઓ પામે છે અર્થાત્ જન્મ, ઔષધી, મંત્ર અને તપ એથી જેટલી સિદ્ધિ થાય છે તેટલી સિદ્ધિ યેાગીને યેાગથી પ્રાપ્ત થાય છે અને અન્ય કર્મેાથી યેાગની ગતિ પ્રાપ્ત થતી નથી અને એ ગતિની પ્રાપ્તિ પ્રત્યાહાર આદિની પરંપરાથી થતી જાણવી. ભાગવતમાં કથન છે કે—

" जन्मौषधि तपोमंत्रै र्यावतीरिह सिद्धय योगेनाप्नोति ता सर्वा नान्यै र्योगगतिं व्रजेत् " ॥ ४३ ॥

॥ अथ कुंभकभेदाः ॥

सूर्यभेदन मुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा ॥
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्ट कुंभकाः ॥ ४४ ॥

ભાવાર્થ—હવે આઠ પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામના પ્રકારનાં નામ કહે છે કે–સૂર્યભેદન, ઉજ્જાયી, સીત્કારી, શીતળી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, મૂર્છા અને પ્લાવિની એ આઠ પ્રકારના પ્રાણાયામેા કહેવાય છે. ા ૪૪ ા

पूरकान्ते तु कर्त्तव्यो बंधो जालंधराभिधः ॥
कुंभकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डिनायकः ॥ ४५ ॥

ભાવાર્થ--હવે હઠયોગ સિદ્ધિમાં પરમહંસ પુરૂષોની તે સર્વ કુંભક પ્રાણાયામોની સાધારણ યુક્તિ કે જે અન્યથા પ્રકારે સિદ્ધ થઇ શકતી નથી તેને કહે છે કે–

પૂરક પ્રાણાયામના અન્તમાં જાલંધર નામનો બંધ કરવો એટલે કંઠનું આકુંચન કરીને હડપચીને હૃદયમાં સ્થાપવારૂપ જાલંધરબંધથી પ્રાણવાયુનું બંધન કરવું (અને શ્લોકમાં તુ શબ્દનો પ્રયોગ છે જેથી કુંભકની શરૂઆતમાં પણ જાલંધર બંધ કરવો.) અને કુંભકના અંતમાં એટલે કે કુંભક કાંઇક બાકી રહ્યો તે સમયમાં અને રેચક પ્રાણાયામની આદિમાં ઉડ્ડિયાન બંધ કરવો. (પ્રયત્ન વિશેષથી નાભિપ્રદેશનું પીઠથી જે આકર્ષણ તેને ઉડ્ડિયાન–બંધ કહે છે. ॥ ૪૫ ॥

अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते ॥
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥ ४६ ॥

ભાવાર્થ—કંઠનો સંકોચ કરીને તરતજ નીચેના પ્રદેશથી પ્રાણનાં આકુંચનથી પશ્ચિમતાન આસન કરતાં નાભિ પ્રદેશમાં પીઠથી પ્રાણના આકર્ષણથી પ્રાણ ઠેઠ સુષુમ્ણામાં પહોંચી જાય છે. ॥ ૪૬ ॥

विवेचन.

કંઠનુ સંકોચન કરતા અર્થાત્ જાલંધર બંધ કર્યા પછી તરતજ નીચેના પ્રદેશથી આકુંચન થાય છે તેથી અર્થાત્ આકુંચનથી મૂળ બંધ થાય છે તેથી થતુ જે મધ્યમમા પશ્ચિમતાન અર્થાત્ પીઠથી નાભિપ્રદેશમા પ્રાણના આકર્ષરૂપ ઉડ્ડિયાન બંધથી પ્રાણ બ્રહ્મનાડીમા ગતિ અને આ રહસ્ય અર્થાત્ ગુપ્ત-ગોપ્ય સંકેત છે કે

જો ગુરૂ મુખદ્વારા જિહ્વા બંધ બરાબર જાણી લીધો હોય તો જીહવા બંધને કર્યા પછીજ જાલંધર બંધથી પ્રાણાયામ સિદ્ધ થઇ જાય છે અર્થાત્ વાયુના પ્રકોપનથીજ ધાતુઓની પ્રસન્નતા દેહમા કૃશતા, અને મુખની પ્રસન્નતા આદિ સંપૂર્ણ લક્ષણ થઇ જાય જે એથી મૂળ બંધ ઉડ્ડિયાન બંધ કરવાની કાંઇ આવશ્યક્તા નથી અને જો જીહવા બંધ ગુરૂ મુખદ્વારા ન જાણેલો હોય તો આ

શ્લોકમાં કહ્યા મુજબ પ્રાણાયામ કરવા અને આ ત્રણે બંધ એટલે કે જિહ્વા બંધ, જાલંધર બંધ, અને ઉડ્ડિયાન બંધ ગુરૂ મુખદ્વારા જાણવાજ યોગ્ય છે કારણ કે બરાબર જાણવામા નહી આવેલો મૂળ-બંધ નાના પ્રકારના રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે અને તેમા આ પ્રકારે ખાત્રી થાય છે કે-જો મૂળબંધ કરવા પછી ધાતુક્ષય, વિષ્ટંભ, મંદાગ્નિ, નાદની મંદતા અને બકરાંની લીંડી સમાન મળ થાય તો એમ સમજવું કે મૂળ બંધ બરાબર થયો નથી અને જો ધાતુપુષ્ટિ, અગ્નિદીપન, ઉત્તમ પ્રકારે નાદની પ્રગટતા, ઇત્યાદિ શુભદર્શન થાય તો સમજવું કે મૂલ બંધ ઉત્તમ પ્રકારે સિદ્ધ થઈ ગયો છે તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે કંઠનો સંકોચ કર્યા પછી નીચેના પ્રદેશથી પ્રાણનાં આકુંચનથી પશ્ચિમતાન કરવાપર નાભિ પ્રદેશમા પીઠથી પ્રાણનાં આકર્ષણથી પ્રાણ સુષુમ્ણામા પહોચી જાય છે ॥ ૪૬ ॥

अपान मुर्ध्व मुत्थाप्य प्राणं कंठादधो नयेत् ॥
योगी जराविमुक्तः सन्षोडशाब्दवयो भवेत् ॥ ४७ ॥

ભાવાર્થ.—અપાનવાયુને ઉપર ચડાવીને પ્રાણવાયુને કંઠથી નીચે લઇ જાય તે યોગી સોળ વર્ષના દેહ સમાન જરાવસ્થા રહિત થાય છે. ॥ ૪૭ ॥

विवेचन.

અપાન વાયુને ઉપરથી ચડાવીને આધારાકુંચનથી પ્રાણવાયુને જે કંઠના અધોભાગમા સ્થાપન કરે તે યોગી જરાથી રહિત થાય છે અને સોળ વર્ષનો દેહ છે જેવો તેવો તે થાય છે, જો કે પૂર્વોક્ત ત્રણ શ્લોકના અંતમાં એકજ અર્થ થાય છે તોપણ (પૂરકાન્તે) એ પ્રથમ શ્લોકથી બંધોનો સમય કહ્યો છે અને (**अधस्तात्कुंचन**) એ બીજા શ્લોકથી બંધોનું સ્વરૂપ કહ્યું, (**अपान मूर्ध्व मुत्थाप्य**) એ ત્રીજા શ્લોકથી બંધોનું ફળ કહ્યું છે એ વિશેષ જાણવું અને જાળંધર બંધ તથા મૂળબંધ કર્યા પછી નાભિના ભાગમાં આકર્ષણ નામનો બંધ જે ઉડ્ડિયાન બંધ છે તે આપેજ થઇ જાય છે એથી આ શ્લોકમા કહ્યું નથી અને આજ બાબત **જ્ઞાનેશ્વરે ગીતામાં** છઠ્ઠા અધ્યાયની વ્યાખ્યામા કહ્યો છે કે ' **मूलबंधे जालंधरबंधे च कृते नाभेरधोभाग आकर्षणाख्यो बंध. स्वयमेव भवति** ' મૂળબંધ જાલંધર કર્યા પછી આકર્ષણ નામનો બંધ (ઉડ્ડિયાન) આપેજ થઇ જાય છે. ॥ ૪૭ ॥

॥ अथ सूर्यभेदनम् ।

आसने सुखदे योगी बद्धा चैवासनं ततः ॥
दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ॥ ४८ ॥

ભાવાર્થ—સુખદાયી આસન ઉપર યોગી પુર્વોક્ત "शुचौदेशे प्रतिष्ठाप्य-" અર્થાત્ શુદ્ધ દેશમાં અત્યંત ઉંચું નહીં તેમજ અત્યન્ત નીચું નહીં તેવું અને જેના પર ક્રમથી વસ્ત્ર મૃગચર્મ બિછાવ્યું હોય તેવાં આસનને બાંધીને જેમાં ગ્રીવા શરીર શિર સમાન રહે—**समग्रीव शिरः शरीरम्** " એ શ્રુતિના અનુસાર એવાં આસનને બાંધીને અર્થાત્ સ્વસ્તિક, વીર, સિદ્ધ, પદ્મ, કોઇપણ આસનથી એસીને પછી દક્ષિણ નાડી (પિંગળા) થી દેહથી બહાર વર્તમાન જે પવન તેને હળવે હળવે ખેંચીને અર્થાત્ પિંગલા નાડીથી પૂરક પ્રાણાયામને કરીને—॥ ૪૮ ॥

आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुंभयेत् ॥
ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं शनैः ॥ ४९ ॥

ભાવાર્થ—નખના અગ્રભાગથી માંડીને કેશપર્યન્તના પવનને રોકીને કુંભક કરે પછી વામ ભાગમાં સ્થિતિ પામેલી ઇડા નાડીદ્વારા હળવે હળવે પવનનું રેચન કરે. ॥ ૪૯ ॥

હવે આ બે શ્લોકમા આઠ પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામો કહ્યા તેઓનુ વર્ણન કરવાની ઇચ્છાવાળા આચાર્ય સૈાથી પ્રથમ જે સૂર્ય ભેદન નામ પ્રાણાયામ છે તેનુ વર્ણન ન કરે છે. આ સ્થળમાં પ્રસંગ મળવાથી કાંઇક યોગાભ્યાસના ક્રમનુ સ્ફોટન કરવામા આવે છે.

अथ योगाभ्यासक्रम.

— लिख्यते —

योगाभ्यासक्रमं वक्ष्ये योगिनां योगसिद्धये ।
उषः काले समुत्थाय प्रातःकालेऽथवा बुधः ॥ १ ॥
गुरु संस्मृत्य शिरसि हृदये स्वेष्टदेवताम् ।
शौचं कृत्वा दंतशुद्धिं विदध्याद्भस्मधारणम् ॥ २ ॥

शुचौदेशे मठे रम्ये प्रतिष्ठाप्यासनं मृदु ।
तत्रोपविश्य संस्मृत्य मनसा गुरु मीश्वरम् ॥ ३ ॥
देशकालौ च संकीर्त्य संकल्प्य विधिपूर्वकम् ।
(अद्येत्यादि श्रीपरमेश्वरप्रसादपूर्वकम् ॥
समाधितत्फलसिद्ध्यर्थमासनपूर्वकान्-
प्राणायामादीनकरिष्ये ॥)
अनंतं प्रणमेद्देवंनागेशं पीठसिद्धये ॥ ४ ॥
मणिभ्राजत्फणासहस्त्रविधृतविश्वंभरामंडलायानंताय-
नागराजाय नमः ॥
ततोऽभ्यसेदासनानि श्रमे जाते शवासनम् ।
अन्ते समभ्यसेत्तु श्रमाभावे तु नाभ्यसेत् ॥ ५ ॥
करणीं विपरीताख्यां कुंभकात्पूर्वमभ्यसेत् ।
जालंधरप्रसादार्थं कुंभकात्पूर्वयोगतः ॥ ६ ॥
विधायाचमनं कृत्वा कर्मांगं प्राण संयमम् ।
योगींद्रादीन्नमस्कृत्य कौर्माच्च शिववाक्यतः ॥ ७ ॥

અર્થ—યોગીઓના યોગની સિદ્ધિ વાસ્તે હવે હું યોગાભ્યાસના ક્રમને કહીશ-કહું છું. પ્રાતઃકાળમાં અથવા તો બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં ઉઠીને સુજ્ઞ પુરૂષે શિરમાં પોતાના ગુરૂનું અને હૃદયમાં પોતાના ઇષ્ટદેવનું સ્મરણ કરીને શૈાચ કરવુ અને દાતણ કરી ભસ્મ ધારણ કરવી. ॥ ૧ ॥ ૨ ॥

શુદ્ધ દેશમાં આવેલા રમણીય મઠમાં કોમળ આસન બિછાવીને તેનાપર બેસવુ અને ઇશ્વર અથવા ગુરૂનું માનસિક-મનથી સ્મરણ કરીને દેશ અને કાળનું સંકીર્તન કરીને અર્થાત્ વિધિપૂર્વક સંકલ્પ (અદ્ય ઇત્યાદિ પરમેશ્વરની પ્રસન્નતાનાપૂર્વક સમાધિ અને તેનાં ફળની સિદ્ધિને વાસ્તે આસનપૂર્વક પ્રાણાયામોને કરૂ છું) કરીને આસનની સિદ્ધિને વાસ્તે જે નાગેશદેવ છે તેને પ્રણામ કરવા. કે—મણિઓથી શો-

ભાયમાન, સહસ્ર ફણોપર ધારણ કર્યું છે વિશ્વમંડળ જેને એવા અનંત નાગરાજને નમસ્કાર છે. ॥ ૩ ॥ ૪ ॥

ત્યાર પછી આસનોનો અભ્યાસ કરે અને પરિશ્રમ હોય નહીં તો શવાસનનો અભ્યાસ નહીં કરે અને વિપરીત છે, નામ જેનું એવી કરણીનો કુંભકથી પ્રથમ અભ્યાસ કરે અને જાલંધરબંધની સિદ્ધિ વાસ્તે કુંભકથી પૂર્વે આચમન કરીને કર્મનું અંગ જે પ્રાણસંયમ છે તેને આચરે. કૂર્મપુરાણમાં શિવજીનાં વચનો અનુસાર યોગિન્દ્રોને નમસ્કાર કરીને—કૂર્મપુરાણમાં શિવજીનું વાક્ય એ છે કે—

नमस्कृत्याथ योगिन्द्रान्सशिष्यांश्च विनायकम् ।
गुरुंचैवाथ मां योगी युंजीत सुसमाहितः ॥ ८ ॥
बद्धाभ्यासे सिद्धपीठ कुंभकाबंधपूर्वकम् ।
प्रथमे दश कर्त्तव्याः पंचवृद्ध्या दिनेदिने ॥ ९ ॥
कार्या अशीति पर्यन्तं कुंभका सुसमाहितैः ।
योगिन्द्र प्रथमं कुर्यादभ्यासं चन्द्रसूर्ययोः ॥ १० ॥
अनुलोमविलोमाख्य मतं प्राहु र्मनीषिणः ।
सूर्यभेदनमभ्यस्य बंधपूर्वकमेकधीः ॥ ११ ॥
उज्जायिनं ततः कुर्यात्सीत्कारी शीतलीं ततः ।
भस्त्रिकां च समभ्यस्य कुर्यादन्याअवापरान् ॥ १२ ॥
मुद्रां समभ्यसेद्ध गुरुवक्राद्यथाक्रमम् ।
ततः पद्मासन दृत्वा कुर्यान्नादानुचिंतनम् ॥ १३ ॥
अभ्यासं सकलं कुर्यात् इश्वरार्पणमात्रतः ।
अभ्यासादुत्थितः स्नानं कुर्यादुष्णेन वारिणा ॥१४॥
स्नात्वा समापयेन्नित्यं कर्म संक्षेपतः सुधीः ।
मध्याह्नेऽपि तथाभ्यस्य किंचिद्विश्रम्य भोजनम् ॥१५॥
कुर्वीत योगिनां पथ्य मपथ्यं न कदाचन ।
एलां वापि लवंगं वा भोजनान्ते च भक्षयेत् ॥ १६ ॥

केचित्कर्पूर मिच्छन्ति तांबुलं शोभन तथा ।
चूर्णेन रहितं शस्तं पवनाभ्यासयोगिनाम् ॥ १७ ॥
इति चिंतामणे वाक्यं स्वारस्यं भजते नहि ।
केचित्पदेन यस्मात्तु तयोशीतोष्ण हेतुना ॥ १८ ॥
भोजनान्तरं कुर्योन्मोक्षशास्त्रावलोकनम् ।
पुराणश्रवणं वाणि नाम संकीर्तनं विभो ॥ १९ ॥
सायं संध्याविधिं कृत्वा योगं पुर्ववदभ्यसेत् ।
यदा त्रिघटिकाशेषो दिवसोऽभ्यास माचरेत् ॥ २० ॥
अभ्यासानन्तर कार्या सायं संध्या सदा बुधैः ।
अर्धरात्र हठाभ्यासं विदध्यात्पूर्ववद्यपि ॥ २१ ॥
विपरीतां तु करणीं सायंकालार्धरात्रयोः ॥
नाभ्यसेद्भोजना दूर्ध्वं यतः सा न प्रशस्यते॥२२॥कूर्मपुराणं

અર્થ—શિષ્યોના સહિત યોગિન્દ્ર અને ગણેશ ગુરૂ કે મને શિવજીને નમસ્કાર કરીને ભલા પ્રકારે સાવધાન થયેલો યોગી પુરૂષ યોગાભ્યાસ કરે. ॥ ૮ ॥

અભ્યાસના સમયમા કુંભથી બંધપૂર્વક સિદ્ધાસન (સિદ્ધપીઠ) વાળીને પ્રથમ દિવસે દશ પ્રાણાયામો કરે અને પછી દિવસે દિવસે પ્રતિદિન પાચ પાચ પ્રાણાયામની વૃદ્ધિથી પ્રાણાયામ કરે. ॥ ૯ ॥

આ પ્રકારે એંશી પ્રાણાયામોને ભલા પ્રકારે સાવધાન કરે. યોગીઓ પ્રથમ તો ચદ્ર અને સૂર્યનો અભ્યાસ કરે અને બુદ્ધિમાન મનુષ્યોએ આ અભ્યાસ અનુલોમવિલોમરૂપથી બે પ્રકારનો કહ્યો છે. અને એકાગ્ર બુદ્ધિવાળા થઇને બંધપૂર્વક સૂર્યભેદનનો અભ્યાસ કરીને પછી ઉજ્જાયીને કરે અને પછી સાત્કારી અને શીતલીને કરે અને પછી ભસ્રિકાનો અભ્યાસ કરીને અન્ય પ્રાણાયામોને કરે અથવા ન કરે. પછી પ્રાણોને બાધીને ગુરૂમુખે કહેલા ક્રમના

અનુસારે મુદ્રાઓનો ભલા પ્રકારે અભ્યાસ કરે અને પછી પદ્માસન બાંધીને નાદનું અનુચિંતન (સ્મરણ) કરે અને આદરપૂર્વક ઈશ્વરાર્પણ બુદ્ધિથી સંપૂર્ણ અભ્યાસને કરે અને અભ્યાસમાંથી ઉઠીને ઉષ્ણજળથી સ્નાન કરે, અને સંક્ષેપમાં કરેલા નિત્ય કર્મની સ્નાન કરીને બુદ્ધિમાન પુરૂષ સમાપ્તિ કરે અને મધ્યાહ્નનમાં પણ તે પ્રકારે અભ્યાસ કરી લીધા પછી કાંઇક વિશ્રામ લીધા પછી ભોજન કરે. યોગીઓને પથ્ય ભોજન કરાવે પણ અપથ્ય કદાપિ ન કરાવે એલચી કે લવિંગનું ભોજનના અંતમાં ભક્ષણ અને કોઇ આચાર્ય કપૂર અને સુંદર તાબુલનું યોગીઓને પથ્ય કહે છે, અને પ્રાણાયામના અભ્યાસી યોગીઓને ચૂનાથી રહિત તાંબુલ શ્રેષ્ઠ થાય છે. कचित्पयनो પાઠ છે તેથી એ ચિંતામણીનું વચન ઉત્તમ નથી કારણકે ચંદ્ર અને સૂર્ય શિત ઉષ્ણના હેતુ છે. ભોજન પછી મોક્ષ શાસ્રને વિચારે અને જ્યારે ત્રણ ઘડી દિવસ શેષ રહે ત્યારે પાછો અભ્યાસ શરૂ કરે અને અભ્યાસ પછી બુદ્ધિમાન્ મનુષ્ય સાયંસંધ્યાને કરે પછી યોગી અર્ધરાત્રના સમયમાં વિપરીત કરણીનો અભ્યાસ ન કરે કારણકે ભોજન પછી વિપરીત કરણી શ્રેષ્ઠ કહી નથી ॥ ૯ ॥ ॥ ૧૦ ॥ ॥ ૧૧ ॥ ૦૦૦૦૦૦૦ ॥॥૨૨॥.

હવે નખાગ્રથી તે કેશોસુધી જ્યાંસુધી નિરોધ થાય એટલે કે આખાં શરીરમાં પવન થંભી જાય ત્યાસુધી કુંભકપ્રાણાયમ કરે એમ ઓગણપચાશમા શ્લોકમાં કહે છે. કદાચ કોઇ એમ શંકા કરે કે હઠથી રોકવામાં આવેલો પ્રાણ રોમનાં છિદ્રોદ્વારા બહાર નીકળી જાશે, દેહ કપાઇ જશે, ફાટીજશે, અને કુષ્ઠાદિ રોગ થઇ જશે તેથી એને યત્નથી પ્રતીતિનાદ્વારા એ પ્રકારે ગખવો જોઇએ કે જેમ વનના હાથીને વશ કરાય છે અને જેમ વનનો સિંહ પણ ક્રમે કરી કોમળ થઈ જાય છે અને સ્વામીની આજ્ઞાનો તે હાથી કે સિંહ અનાદર કરી શકતાં નથી અને શાસ્રોક્ત

પોતાના સ્વામીનીજ આજ્ઞાને અનુસરે છે તેમ હૃદયમાં રહેલો આ પ્રાણ પણ ક્રમથીજ યોગીઓએ વશ કરવો જોઇએ કારણકે સેવા કરવાથી પ્રાણ વિશ્વાસને પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે પુર્વોક્ત પૂર્વપક્ષ આમ ઉભો થાય છે કે—

पूर्वपक्ष.

" हठान्निरुद्धः प्राणोऽयं रोमकूपेषु निःसरेत् ।
देहं विदारयत्येष कुष्ठादि जनयत्यपि ॥
ततः प्रत्यापितव्योऽसौ क्रमेणारण्यहस्तिवत् ।
वन्यो गजो गजारिर्वा क्रमेण मृदतामियात् ॥
करोति शास्त्रनिर्देशान्न च तं परिलंघयेत् ।
तथा प्राणो हृदिस्थोऽयं योगिनां क्रमयोगतः ॥
गृहीतः सेव्यमानस्तु विश्रंभमुपगच्छति ॥ "

આવા પ્રકારના શાસ્ત્ર વાકયોથી વિરૂદ્ધ કથન એ દેખાય છે કે હઠથી પ્રાણને રોધવો. આથી પૂર્વે જે એવું કહ્યું કે યત્નથી કુંભકને કરે એ ઠીક નથી.

આવા પ્રકારની કોઇની પણ શકા ઠીક નથી કારણ કે "हठान्निरुद्ध प्राणोऽयम" એ વાકયનો આ બુદ્ધિથી આરંભ છે કે, 'બલથી હું તુરતજ પ્રાણનો જય કરીશ' એવાં આગ્રહરૂપ વચનના પ્રતિ આ વચન છે કે, જો બહુ અભ્યાસ કરવામાં અસમર્થ હોય તો તેણે हठान्निरुद्ध ઇત્યાદિ ક્રમથી વનના હસ્તિના સમાન એ દ્રષ્ટાન્ત પણ ઠીક બંધબેસતું છે એથી સૂર્ય અને ચંદ્રમાની નાડીના અભ્યાસથી ધારણ કરીને (પ્રાણને રોધીને) યથાશક્તિ ધારણ કરવો એ પણ પૂર્વોક્ત સંગત છે તેથી અત્યન્ત પ્રયત્નથી કુંભક પ્રાણાયામ કરવો કારણકે જેટલા જેટલા પ્રયત્નથી કુંભક પ્રાણાયામ કરવામાં આવે છે તેટલા તેટલા તેમ અધિક ગુણ ઉપજે છે અને જેટલો જેટલો કુંભક પ્રાણાયામ શિથિલ કરવામાં આવે છે તેટલા તેટલા અલ્પગુણો

ઉપજે છે અને આમાં યોગીઓનો અનુભવ પણ પરમ પ્રમાણરૂપ છે. પૂરક પ્રાણાયામતો ધીમે ધીમે કે વેગથી કરવો કારણકે વેગથી કરવામાં પણ પૂરકમાં દોષ નથી. અને રેચક તો હળવે કરવો કારણ કે વેગથી રેચક કરવાથી બળની હાની થાય છે તેથી કરી રેચક તો ધીમેથીજ કરવો. "ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नतु वेगतः" ઇત્યાદિ અનેક ગ્રંથકારોની ઉક્તિ છે તેથી પણ પુર્વોક્ત શંકા ઠીક નથી. પછી પ્રાણના નિરોધ પર્યન્ત કુંભકના પછી સવ્ય નાડીથી અર્થાત્ વામભાગમાં સ્થિત ઇડા નાડીનાદ્વારા પ્રાણવાયુનું ધીમે ધીમે રેચન કરે. આ શ્લોકમા ફરીથી જે शनैः પદનો પાઠ છે એ અવધારણને લઇને છે અને આ બાબત આ વચનમાં કહી છે કે—

" विस्मये च विषादे च दैन्ये चैवावधारणे ।
तथा प्रसादने हर्षे वाक्यमेकं द्विरुच्यते ॥ "

અર્થ—વિસ્મય, વિષાદ, દીનતા, અને અવધારણ (નિશ્ચય) એઓમાં એક શબ્દનો બેવાર નશ્ચય કરવામાં આવે છે."

તાત્પર્ય તો એ છે કે—

નખના અગ્ર ભાગથી લઇને કેશો પર્યન્તના પવનને રોકીને કુંભક કરે અને પછી વામભાગમાં સ્થિત ઇડા નાડીથી હળવે હળવે પવનનું રેચન કરે. ॥ ૪૮ ॥ ૪૯ ॥

कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत् ॥
पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥५०॥

ભાવાર્થ—આ સૂર્યભેદન નામનો કુંભક પ્રાણાયામ મસ્તકને શુદ્ધ કરે છે અને એંશી પ્રકારના વાતદોષોને હરે છે—અને પેટમાં પેદા થતા જે કૃમિઓ એનો નાશ કરે છે આથી આ ઉત્તમ સૂર્યભેદન વારંવાર કરવો અર્થાત્ સૂર્ય નાડીથી પૂરક અને કુંભક કરીને ચંદ્રનાડીથી રેચન કર— આ પ્રકારે કરવામાં આવેલો આ સૂર્યભેદન યોગીજનોએ એ ઉત્તમ કહ્યો છે ॥ ૫૦ ॥

अथोज्जायी

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ॥
यथा लगति कंठात्तु हृदयावधि सस्वनम् ॥१९॥

ભાવાર્થ—હવે આ શ્લેાકમાં ઉજ્જાયી નામના કુંભક પ્રાણાયામને કહે છે કે—

મુખનું સંયમન કરીને-મુખમુદ્રા કરીને-મુખને દાબીને અને ઇડા અને પિંગળા નાડીથી હળવે હળવે એવા પ્રકારે પવનનું આકર્ષણ કરે કે જેથી કરી એ પવન કંઠથી હૃદય પર્યન્ત શબ્દ કરવા લાગે. ॥ ૫૧ ॥

पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ॥
श्लेष्मदोषहरं कंठे देहानलविवर्धनम् ॥५२॥

ભાવાર્થ—તત્પશ્ચાત્ સૂર્યભેદનના સમાન પ્રાણને કુંભક કરે અને પછી કુંભક કર્યા પછી ઇડા નામ ડાબી નાડીથી પ્રાણનું રેચન કરે અર્થાત્ મુખનાંદ્વારા બાહ્યદેશમાં પવનને નિકાલે ("आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेत्" એ પ્રકારની પૂર્વોક્ત વિધિ મુજબ કુંભક કરવેા.) હવે દેાઢ શ્લેાકથી ઉજ્જાયીના ગુણેાને કહે છે કે-કંઠમાં જે કફના દેાષેા છે તેને હરે છે-અને જઠરાગ્નિને વધારે છે અર્થાત્ દીપન કેરે છે. ॥ ૫૨ ॥

नाडीजलोदरधातुगतदोषविनाशनम् ॥
गच्छता तिष्ठता कार्य मुज्जायाख्यंतु कुंभकम् ॥५३॥

ભાવાર્થ—નાડી જળેાદર અને આખા દેહમાં વર્ત્તમાન જે ધાતુ એમાં જેટલા જેટલા દેાષેા છે તેનેા નાશ કરે છે અને આ ઉજ્જાયી નામનેા કુંભક પ્રાણાયામ હાલતા માણુસને તેમજ બેસતા માણુસને પણ કરવા યેાગ્ય છે અર્થાત્ આ પ્રાણાયામમાં પૂર્વોક્ત બંધેાની આવશ્યકતા નથી. ॥ ૫૩ ॥

अथ सीत्कारी ।

सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विजृंभिकाम् ॥
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ॥ ५४ ॥

ભાવાર્થ—હવે સીત્કારી કુંભક પ્રાણાયામનું વર્ણન કરે છે કે-તથા પ્રકારે સીત્કારને કરે અર્થાત બન્ને ઓષ્ટોની વચ્ચમાં લગાઢવામાં આવેલી જીભથી સીત્કાર કરતાં કરતાં મુખથી પ્રાણ:યામ કરે અને ઘ્રાણુથીજ અર્થાત્ નાસિકાના બન્ને પુટોથી રેચક કરે-અહીં **एव** શબ્દના પ્રયોગથી એમ સૂચિત કર્યું છે કે-મુખથી રેચન ન કરે અને મુખથી વાયુને કાઢવાનું તો અભ્યાસના પછી પણ ન કરે કારણ કે એથી બળની હાનિ થાય છે-અહીં વિજૃભિકા શબ્દથી રેચક પ્રાણાયામનું ગ્રહણ છે,-હવે સીત્કારીની પ્રશંસા કરે છે કે, આ પૂર્વોક્ત પ્રકારના અભ્યાસની અર્થાત્ વારંવાર કર્યા કરવાથી રૂપયોગથી યોગી એવો થઇ જાય છે કે કેમ જાણે બીજો કામદેવ હોયની ! અર્થાત્ રૂપ અને શોભામાં કામદેવના સમાન થાય છે ॥ ૫૪ ॥

योगिनीचक्रसामान्यसृष्टिसंहारकारकः ॥
न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥ ५५ ॥

ભાવાર્થ—યોગિનીઓના જે સમૂહ તેને ભલાપ્રકારે સેવવાયોગ્ય થાય છે અને સૃષ્ટિનાં ઉત્પત્તિ અને લય (સંસાર) તનો કર્ત્તા થાય છે અને સીત્કારી પ્રાણાયામના અભ્યાસીને ક્ષુધા, તૃષા, નિદ્રા, અને આલસ્ય અર્થાત દેહ અને ચિત્તના ગૌરવથી પ્રવૃત્તિનો અભાવ તેમાં દેહનું ગૌરવ કફાદિથી અને ચિત્તનું ગૌરવ તમોગુણથી પ્રાદુર્ભાવ પામતાં નથી અર્થાત એઓનો તે યોગીને સદાકાળ અભાવ હોય છે. ॥ ૫૫ ॥

भवेत्सत्त्वं च देहस्य सर्वोपद्रववर्जितः॥
अनेन विधिना सत्यं योगिन्द्रो भूमिमंडले ॥ ५६ ॥

ભાવાર્થ અને દેહનું સત્વ-બળ વૃદ્ધિ પામે છે અને આવા પ્રકારની પૂર્વોક્ત વિધિને આદરવાથી યોગીજનોમા ઇન્દ્ર સમાન તથા ભૂમિના મંડળમાં સર્વે પ્રકારના ઉપદ્રવો વિનાનો તે યોગી બને છે. આવા પ્રકારનું સીત્કારી કુંભક પ્રાણાયામનું ફળ સત્ય છે અર્થાત્ એમા સંદેહ નથી. ૫૬

अथ शीतली ।

जिह्वया वायु माकृष्य पूर्ववत्कुंभसाधनम् ॥
शनकैः घ्राणरंध्राभ्यां रेचयेत्पवनं सुधीः ॥ ५७ ॥

ભાવાર્થ—હવે શીતલી કુંભકનું વર્ણન કરે છે કે, ઓષ્ટથી બહાર કાઢેલી તે જીભથી (જે પક્ષીની ચાંચની સમાન જીભથી) વાયુનું આકર્ષણ કરીને અર્થાત્ હળવે હળવે પૂરક પ્રાણાયામ કરીને અને સૂર્યભેદનના સમાન કુંભકની સાધન વિધિને કરી શોભન છે બુદ્ધિ જેની એવો નાસિકાના છિદ્રોમાંથી હળવે હળવે પવનનું રેચન કરે, અર્થાત્ રેચક પ્રાણાયામને કરે. ॥ ૫૭ ॥

गुल्मप्लीहादिकान्रोगाञ्ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषाम् ॥
विषाणि शीतली नाम कुंभिकेयं निहन्ति हि ॥ ५८ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે શીતળીના ગુણોને યોગિન્દ્ર ભગવાન આત્મારામજી કહે છે કે-શીતળી નામ છે જેનું તેવો કુંભક પ્રાણાયામ ગુલ્મપ્લીહાદિ રોગોને, જ્વરને, પિત્તને, ક્ષુધાને, તૃષાને, અને સર્પાદિનાં વિષને એ બધાંને નાશ કરે છે અર્થાત્ શીતળીના અભ્યાસીનો દેહ સદાકાળ શીતળ રહે છે. ॥ ૫૮ ॥

अथ भस्त्रिका ॥

ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य शुभे पादतले उभे ॥
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनम् ॥ ५९ ॥

ભાવાર્થ—હવે પદ્માસન અને ભસ્રિકા નામથી કુંભક પ્રાણાયામને કહે છે કે, સાથળોની ઉપર બન્ને પગનાં

સીધાં તળીયાંને ભલીપ્રકારે સ્થાપન કરીને જે બેસવું છે તેને પદ્માસન કહેવાય છે. આ પદ્માસન સર્વે પાપોને નાશ કરનારૂં છે. (અહીં ' उपरि ' એ અવ્યય ઉત્તાનનો વાચી છે એથી **કારકની મનોરમામાં** કથન છે કે " उपर्युपरि बुद्धीनाम् " એના વ્યાખ્યાનમાં ઉત્તાન બુદ્ધિઓની ઉપર ઇશ્વરની બુદ્ધિઓ ચરે છે. ") ॥ ૫૯ ॥

सम्यक्पद्मासनं बद्धा समग्रीवोदरं सुधीः ॥
मुखं संयम्य यत्नेन घ्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥ ६० ॥

ભાવાર્થ—ભલાપ્રકારે આવા પદ્માસનને વાળીને અર્થાત્ જેમાં ગ્રીવા અને ઉદર સમાન (બરાબર) છે તેવાં પદ્માસનને સાધીને બુદ્ધિમાન્ મનુષ્ય મુખનો સંયમ કરીને ઘ્રાણનાદ્વારા અર્થાત્ નાસિકાના એક છિદ્રમાંથી પ્રાણવાયુનું રેચન કરે. ॥ ૬૦ ॥

यथा लगति हृत्कंठे कपालावधि सस्वनम् ॥
वेगेन पूरयेच्चापि हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥ ६१ ॥

ભાવાર્થ—એ પ્રાણનું એવા પ્રકારે રેચન કરે કે જેથી કરી તે પ્રાણ શબ્દ સહિત હૃદય અને કંઠમાં કપાલ પર્યન્ત લાગી જાય અને તત્પશ્ચાત્ વેગથી હૃદયનાં કમળ પર્યન્ત વાયુને વારંવાર પૂર્ણ અર્થાત્ પૂરક પ્રાણાયામ કરે.૬૧

पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ॥
यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥ ६२ ॥

ભાવાર્થ—પાછું તથા પ્રકારેજ પ્રાણવાયુનું વિરેચન કરે અને પાછું તથા પ્રકારેજ પ્રાણવાયુનું પૂરણ કરે અને એ પ્રકારનું રેચન પૂરણ પણ લુહારની ધમણની જેમ વારંવાર કર્યાજ કરે. ॥ ૬૨ ॥

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं धिया ॥
यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥ ६३ ॥

ભાવાર્થ—તથા પ્રકારે પોતાના શરીરમાં સ્થિતિ પામેલા પવનને બુદ્ધિ ચલાવે અને રેચક અને પૂરકની

અવધિ એ છે કે, જ્યારે રેચક પૂરકને કર્યાં કરવાથી શરી-રમાં શ્રમ થાય ત્યારે સૂર્યનાડીથી પૂરક કરે. ॥ ૬૩ ॥

यथोदरं भवेत्पूर्णमनिलेन तथा लघु ॥
धारयेन्नासिकां मध्यातर्जनीभ्यां विनादृढम् ॥ ६४ ॥

ભાવાર્થ—જે પ્રકારે પવનથી તરતજ ઉદર ભરાઈ જાય તે પ્રકારે સૂર્યનાડીથી પવનને પૂરે. હવે પૂરકના પછી જે કર્તવ્ય છે તેને કહે છે કે–મધ્યમા અને તર્જની આંગ-ળીઓના વિના અર્થાત્ અંગુષ્ટ અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા એ ત્રણેવડે ડાબી નાસિકાના પુટને દઢતાથી રોકીને પ્રાણ-વાયુનું ગ્રહણ કરે અર્થાત્ કુંભક પ્રાણાયામથી પ્રાણને ધારણ કરે. ॥ ૬૪ ॥

विधिवत्कुंभकं कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् ।
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥ ६५ ॥

ભાવાર્થ—વિધિ પ્રમાણે કુંભક પ્રાણાયામ કરીને ઇડા નાડીદ્વારા પ્રાણનું રેચન કરે. આ ક્રિયા વાત પિત્ત અને કફને હરનારી તથા જઠરાગ્નિની અભિવૃદ્ધિ કર-નારી છે. ॥ ૬૫ ॥

विवेचन.

વિધિપૂર્વક કુભકને કરીને ઇડા નામની ચંદ્રમાની નાડીથી વાયુનુ રેચન કરે આ ભસ્રિકા નામ કુભકની આ પરિપાટી (ક્રમ) છે કે વામ નાસિકાના પુટને દક્ષિણ-જમણા હાથની અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા આગળીઓથી રોકીને (દબાવીને) જમણી નાસિકાના પુટથી ધમણની સમાન વેગપૂર્વક રેચક પૂરક કરવા અને પછી શ્રમ થાય ત્યારે એજ નાસિકાના પુટથી પૂરક કરીને અગુઠાથી જમણી નાસિકાના પુટને રોકીને (દબાવીને) યથાશક્તિ કુભક પ્રાણાયામથી વાયુને ધારણ કરવો અને તત્પશ્ચાત્ ઇડાનાડીથી વાયુનુ રેચન કરવુ અને પછી જમણી નાસિકાના પુટને અગુઠાથી રોકીને ડાબી નાસિકાના પુટથી ધમણની સમાન ઉતાવળથી રેચક પૂરક કરવા અને શ્રમ થાય ત્યારે તે નાસિકાના પુટથી પૂરક કરીને અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા આગળીઓથી રોકીને નાસિકાના જમણા પુટથી પૂરક

કરી જલદી અંગુઠાથી રોકી નાસિકાના ડાબા પુટથી રેચન કરવું, આ પ્રકારે સો ૧૦૦ વાર કરીને શ્રમ થાય ત્યારે એજ નાસિકાથી પૂરણ કરવુ, અને બંધપૂર્વક કરીને ઇડા નાડીથી રેચન કરવુ, પછી નાસિકાના જમણા પુટને અંગુઠાથી રોકીને નાસિકાના ડાબા પુટથી પૂરક કરીને તરતજ નાસિકાના ડાબા પુટને અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા આંગળીથી રોકીને પિંગલાથી ધમણની જેમ રેચન કરવુ—વારવાર આ પ્રકારે કરીને રેચક પૂરકની આવૃત્તિમાં જ્યારે થાક આવી જાય ત્યારે ડાબી નાસિકાના પુટથી પૂરક કરીને અનામિકા અને કનિષ્ઠિકાથી ધારણ કરવાના પછી કુંભક પ્રાણાયામને કરીને પિંગલાથી રેચન કરવુ એ બીજી રીતિ છે અર્થાત્ ઇડા અને પિંગલા નાડીદ્વારા ભસ્ત્રિકા નામ કુંભક પ્રાણાયામની પૂર્વોક્ત પ્રકારે બે રીતિ બતાવવામા આવી અને હવે ભસ્ત્રિકા કુંભકના ગુણો દર્શાવવા યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી આ શ્લોકમા એમ કહે છે કે—વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણે દોષને આ પ્રકારની પ્રાણાયામની રીતિ હરે છે અને શરીરની અગ્નિને (જઠરાગ્નિને) પણ વધારે છે ॥૬૫॥

कुंडली बोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम् ॥
ब्रह्मनाडी मुखे संस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥ ६६ ॥

ભાવાર્થ—વળી આ ભસ્ત્રિકા કુંભક પ્રાણાયામ તરતજ સુતેલી કુંડલીનો બોધક છે અને પવિત્ર કરનારો છે, સુખદાતા છે અને હિતકર છે, અને બ્રહ્મનાડીના અગ્રમાં રહેલા કફાદિ અર્ગલ—આવરણોને નસાડે છે. ॥ ૬૬ ॥

विवेचन.

જો કે સઘળા કુંભક સર્વ કાળમા હિત હોય છે તથાપિ સૂર્યભેદન અને ઉજ્જાયિ એ બે ઉષ્ણ છે તેથી તેઓ શીતના સમયમા હિતકારી છે અને શીત્કારી અને શીતલી એ બન્ને શીતળ છે જેથી તેઓ ઉષ્ણકાળમા હિતકારી છે અને ભસ્રાકુંભક તો શીતળ પણ નથી અને ઉષ્ણ પણ નથી જેથી તે સર્વ કાળમાં હિતકારી છે જો કે સઘળા કુંભકો સર્વ રોગને હરનારા છે તથાપિ સૂર્યભેદન વિશેષે કરીને વાયુને હરનારો છે અને ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ ખાસ કરીને કફને હરનારો છે અને સીત્કારી તથા શીતલી પ્રાણાયામો ખાસ કરીને પિત્તને હરનારા છે પરન્તુ ભસ્રા નામ કુંભક

પ્રાણાયામ તો ત્રિદોષ અર્થાત્ સન્નિપાતને હરનારો છે આ પ્રાણાયામ અને બ્રહ્મલોક પ્રાપ્ત કરવાવાળી જે સુષુમ્ણા નામની બ્રહ્મનાડી છે તે વિષે શ્રુતિમાં કહ્યું છે કે "**शत चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमाभिनि सृतैका । तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वगन्या ह्युत्क्रमणे भवति** "

અર્થ—એકસોએક ૧૦૧ હૃદયની નાડીઓ છે એમાંથી એક નાડી મસ્તકની સંમુખ ગયેલી એ નાડીદ્વારા જે ઉર્ધ્વ લોકમાં જાય છે તે મોક્ષ પામે છે અને બીજી સઘળી નાડી જયાં ત્યાં ક્રમને છોડી કરી ગયેલી હોય છે. " આ બ્રહ્મનાડીના અગ્ર ભાગમાં-મુખમાં રહેલાં કફ આદિ અર્ગલ અર્થાત પ્રાણની ગતિના પ્રતિબંધકો નાશ થાય છે. ॥૬૬॥

सम्यग्गात्रसमुद्भूतं ग्रंथित्रयविभेदकम् ॥
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुंभकं त्विदम् ॥ ६७ ॥

ભાવાર્થ—ભલીપ્રકાર (૬૭) જે ગાત્ર (સુષુમ્ણા) નાડીના મધ્યમાં બરાબર ઉત્પન્ન પામેલી જે ત્રણ ગ્રંથિ-ઓ–ગાંઠો અર્થાત્ બ્રહ્મગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ, અને રૂદ્રગ્રંથિ એ જે ત્રણ ગ્રંથિઓ છે તેને વિશેષ કરીને ભેદવાવાળો આ પ્રાણાયામ છે વાસ્તે આ ભસ્ત્રા નામના કુંભક પ્રાણાયામને ખાસ કરીને કરવા યોગ્ય છે અને સૂર્યભેદન આદિ યથા સંભવ કરવા યોગ્ય છે અર્થાત્ એઓની આવશ્યકતા છે નહીં. ॥ ૬૭ ॥

अथ भ्रामरी ।

वेगाद् घोषं पूरकं भृंगनादं भृंगी नादं रेचकं मंदमंदम् ॥
योगिन्द्राणामेव मभ्यासयोगा च्चित्ते जाता काचिदानंदलीला

ભાવાર્થઃ—હવે ભ્રામરી કુંભકનું વર્ણન કરે છે કે–વેગથી શબ્દ સહિત જેમ હોય તેમ ભ્રમરના સમાન શબ્દ છે જેમાં એ પ્રકારથી પૂરક પ્રાણાયામને કરીને પછી ભ્રમરીના સમાન શબ્દ છે જેમાં એ પ્રકારે મંદ રેચક પ્રાણાયામ કરે આ ભ્રામરી કુંભકના અભ્યાસથી યોગીઓના ચિત્તમાં કાંઈ (અપૂર્વ) આનંદમાં લીલા (ક્રીડા) ઉત્પન્ન થાય છે અર્થાત

આ ભ્રામરી કુંભકના અભ્યાસથી યોગીઓનાં ચિત્તમાં આનંદ ઉપજે છે. ॥ ૬૮ ॥

विवेचन.

અહીં પૂરકના અંતમાં કુંભકને પણ કરવો અને ત્યાં કોઇ એમ શંકા કરે કે એ બાબત શ્લોકમાં કથન કેમ નથી તો તે શંકા ઠીક નથી કારણ કે એ વાતનાં કથન વિના પણ સિદ્ધજ છે અર્થાત કહ્યા વિના પણ એ સિદ્ધજ છે કે ભ્રામરી પણ કુંભકજ છે એથી ખાસ કરીને કુભક એમ કથન કરેલ નથી, અને પૂરક રેચક એ ઉભયમાં તો વિ-શેષ છે એથી એ ઉભયનેજ વિશેષે કરી કહેલ છે. ॥૬૮॥

अथ मूर्च्छा.

पूरकान्ते गाढतरं बद्ध्वा जालंधरं शनैः ॥
रेचयेन्मूर्च्छनाख्येयं मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ॥ ६९ ॥

ભાવાર્થ—હવે મૂર્ચ્છા નામના કુંભક પ્રાણાયામના પ્રકારને કહે છે કે, પૂરક પ્રાણાયામના અંતમાં અર્થાત્ પૂરક પ્રાણાયામ કર્યા પછી અત્યંત ગાઢ રીતિથી અર્થાત્ અત્યન્ત દ્રઢત્તાથી જાલંધર બંધને બાધીને હળવે હળવે પ્રાણ-વાયુનું રેચન કરવું. આ કુભિકા મૂર્ચ્છના નામે કહેવાય છે અર્થાત્ આને મૂર્ચ્છા નામે કુંભક પ્રાણાયામ કહે છે અને તે મનની મૂર્ચ્છાને કરવાવાળો છે તથા ઉત્તમ સુખ આ-પનારો છે. ॥ ૬૯ ॥

अथ प्लाविनी ।

अन्तः प्रवर्तितोदारमारुता पूरितोदरः ॥
पयस्यगाधेऽपि सुखात्प्लवते पद्मपत्रवत् ॥ ७० ॥

ભાવાર્થ—હવે પ્લાવિની નામના કુંભક પ્રાણાયામનું વર્ણન કરે છે કે,–

શરીરના મધ્યમાં ભરેલા અધિક પવનથી ચારે બા-જુમાં ભરેલું છે ઉદર નામ પેટ જેનું એવો યોગી પુરૂષ

અગાધ જળમાં પણ જેમ કમળનું પત્ર પાણીમાં તરે છે, તેમ તરે છે અર્થાત્ શ્રમવિનાજ જળના ઉપર તે યેાગી ઉપર તરી જાય છે અર્થાત્ સુખપૂર્વક તરી જાય છે.॥૭૦॥

प्राणायाम स्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुंभकैः ॥
सहितः केवल श्चेति कुंभको द्विविधो मतः ॥ ७१ ॥

ભાવાર્થ—રેચક, પૂરક, અને કુંભક ભેદથી પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારનેા છે અને સહિત અને કેવળ ભેદથી કુંભક બે પ્રકારનેા છે. ॥ ૭૧ ॥

विवेचन.

હવે પ્રાણાયામને ભેદોને યેાગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી દર્શાવેછે કે,-રેચક પ્રાણાયામ, કુંભક પ્રાણાયમ અને પૂરક પ્રાણાયામ એમ ત્રણ પ્રકારના પ્રાણાયામેા યેાગીઓએ કહ્યા છે. પ્રાણાયામનું લક્ષણ **શ્રી ગેારખનાથજીએ** આ પ્રમાણે કહ્યુ છે કે “ प्राण·स्वदेह जीवायुरायामस्तन्निरोधनम्” અર્થ૦ પેાતાના દેહની જીવનની અવસ્થા તેને પ્રાણ કહેવાય છે અને એ અવસ્થાના અવરેાધનું નામ પ્રાણાયામ છે. હવે રેચકનું લક્ષણ યાજ્ઞવલ્કયજીએ એ કહ્યું છે કે—

॥ बहिर्यद्रेचनं वायो रुदराद्रेचकःस्मृतः ॥ याज्ञवल्क्य ॥

અર્થ—પેટથી-ઉદરથી બહાર જે વાયુનું રેચન-ત્યાગ તેને રેચક પ્રાણાયામ કહેવાય છે.” ॥યાજ્ઞવલ્કય ॥

વળી રેચક પ્રાણાયામનું એ લક્ષણ છે કે—

निष्क्रम्य नासा विवरादशेषं
प्राणं बहिः शून्यमिवानिलेन ।
निरुध्य संतिष्ठति रुद्धवायुः
स रेचको नाम महानिरोधः ॥ १ ॥

અર્થ—તમામ પ્રાણને નાસિકાના છિદ્રમાંથી બહાર કાઢીને અને પ્રાણવાયુને રેાકીને એ પ્રકારે સ્થિતિ કરે કે

જાણે શરીર પ્રાણવાયુથી શૂન્ય નામ રહિત હોયની. આ મહાન્ નિરોધ નામે રેચક પ્રાણાયામ કહેવાય છે. ॥ ૧ ॥
અને પૂરકનું લક્ષણ એ છે—

॥ बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः ॥

અર્થ—બહારથી વાયુનું જે ઉદરમાં પુરવું-પુરણ તેને પૂરક કહેવાય છે, " અને વળી પૂરકનું લક્ષણ એ છે કે—

बाह्योस्थितं घ्राणपुटेन वायु
माकृष्य तेनैव शनैः समंतात् ।
नाडीश्च सर्वाः परिपूरयेद्यः
स पूरको नाम महानिरोधः ॥ २ ॥

અર્થ—બહાર રહેલા પવનને નાસિકાના પુટ દ્વારા આકર્ષીને-ખેંચીને એજ નાસીકાના પુટથી હળવે હળવે સંપૂર્ણ નાડીઓને પૂરણ કરી દે. આ પ્રકારના મહાનિરોધને પૂરક કહેવાય છે. ॥ ૨ ॥
હવે કુંભકનું લક્ષણ એ છે કે—

॥ संपूर्य कुंभवद्वायो धारणं कुंभको भवेत् ।

અર્થ—ઘટની સમાન વાયુને પુર્ણ કરીને ધારણ કરવો અર્થાત્ જેમ ઘડામાં બહારથી પાણી ભરીએ છીએ તેમ આ શરીરરૂપી ઘડામાં બહારના પવનને ભરવો તેનું નામ કુંભક કહેવાય છે.
વળી આ કુંભક પ્રાણાયામનું લક્ષણ એ છે કે—આ કુંભક પ્રાણાયામ પૂરક પ્રાણાયામથી અભિન્ન છે અર્થાત બન્ને એકજ છે અને ભિન્ન તો એ છે કે—

न रेचको नैव च पूरकोऽत्र
नासापुटे संस्थितमेव वायुम् ।
सुनिश्चलं धारयते क्रमेण
कुंभाख्य मेतत्प्रवदन्ति तज्ज्ञाः ॥ ३ ॥ "

અર્થ—રેચક પણ ન કરે અને પૂરક પણ ન કરે પરન્તુ નાસિકાના પુટમાં રહેલાજ માત્ર વાયુનુંજ ઉત્તમ પ્રકારે નિશ્ચલ રીતિપૂર્વક ક્રમથી જે ધારણ કરવું તેને પ્રાણાયામના જ્ઞાતા પુરૂષો કુંભક કહે છે. ॥ ૩ ॥

હવે અન્યપ્રકારથી પ્રાણાયામના વિભાગ કહે છે કે—એક સહિત કુંભક અને બીજો કેવળ કુંભક યોગીઓ આ પ્રકારે કુંભકના બીજા બે ભેદો પણ કહે છે. તેમાં પાછા સહિતના બે પ્રકાર છે. રેચક પૂર્વક સહિત અને કુંભક પૂર્વક સહિત તત્સંબધે કથન છે કે—

" आरेच्यापूर्य वा कुर्यात्स वै सहितकुंभकः "

અર્થ—વાયુનું આસપાસ રેચન અને પૂરણ કરીને જે પ્રાણાયામ કરે તે સહિત કુંભક કહેવાય છે. આ ત્રણ પ્રાણાયામોમાં રેચક પૂર્વક પ્રાણાયામ રેચક પ્રાણાયામરૂપ છે અને પુરકપૂર્વક કુભકપૂરક પ્રાણાયામથી અભિન્નરૂપ છે. પૂર્વોક્ત સૂર્યભેદન આદિ જે પ્રાણાયામ છે તે પૂરકપૂર્વક કુંભકના ભેદ સમજવા.

તાત્પર્ય તો એટલેાજ છે કે—રેચક, પૂરક અને કુંભક ભેદથી પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના છે અને સહિત અને કેવળ ભેદથી બે પ્રકારના છે. ॥ ૭૧ ॥

यावत्केवलसिद्धिः स्यात्साहितं तावदभ्यसेत् ॥
रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायु धारणम् ॥ ७२ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે સહિત કુંભકના અભ્યાસની અવધિ કહે છે કે, કેવળ કુંભક પ્રાણાયામની સિદ્ધિ જ્યાંસુધી હોય ત્યાં સુધી સૂર્યભેદન આદિ સહિત કુંભકનો અભ્યાસ કરવો.સુષુમ્ના નાડીના ભેદના અનંતર સુષુમ્ણામાં જ્યારે જળપૂરિત ઘટના સમાન શબ્દ હોય ત્યારે કેવળ કુંભક સિદ્ધ થાય છે. તેના પછી દશ કે વીસ સહિત કુંભક કરવા. એંશી સંખ્યાનું પુરણ કેવળ કુંભકોથીજ કરવું. હવે કેવળ કુંભકનાં લક્ષણ કહે છે કે, રેચક અને પૂરકને છોડીને

મુખથી જે વાયુનું ધારણ થાય છે તેને કેવળ કુંભક કહેવાય છે. ॥ ૭૨ ॥

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुंभकः ॥
कुंभके केवले सिद्धे रेचकपूरक वर्जिते ॥ ७३ ॥

ભાવાર્થ—આ મિશ્રિત પ્રાણાયામ અને કેવળ કુંભક પ્રાણાયામ આ પૂર્વોક્ત પ્રકારે કહેલા રેચક અને પૂરકથી વર્જિત (વિના) કેવલ કુંભકની સિદ્ધિ થાય છે ત્યારે—

न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥
शक्तः केवलकुंभेन यथेष्टं वायुधारणात् ॥ ७४ ॥

ભાવાર્થ—તે કેવળ કુંભક પ્રાણાયામ કરવાવાળા યોગીને ત્રણે લોકોમાં કોઇ વસ્તુ દુર્લભ નથી અર્થાત્ ત્રિલોકીની સંપૂર્ણ વસ્તુ સુલભ છે અને કેવળ કુંભકના અભ્યાસમાં જે સમર્થ છે તે પોતાની ઈચ્છાનુસાર પ્રાણવાયુને ધારણ કરવાથી.—૭૪

राजयोगपदं चापि लभते नात्रसंशयः ॥
कुंभकात्कुंडलीबोधः कुंडली बोधतो भवेत् ॥ ७५ ॥

ભાવાર્થ—રાજયોગ પદને પણ તે યોગી પામે છે તેમાં સંશય નથી. હવે કુંભક પ્રાણાયામના અભ્યાસની પરંપરાથી મોક્ષના હેતુનું વર્ણન કરે છે કે, કુંભક પ્રાણાયામના અભ્યાસથી આધાર શક્તિરૂપ કુંડલીનો બોધ થાય છે અર્થાત્ નિદ્રાનો ભંગ થાય છે અને કુંડલીના બોધથી–૭૫

अनर्गला सुषुम्ना च हठसिद्धि श्च जायते ॥
हठं विना राजयोगं राजयोगं विना हठः ॥
न सिध्यति ततो युग्ममानिष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥ ७६ ॥

ભાવાર્થ—સુષુમ્ણા નાડી અનર્ગલ થઈ જાય છે. અર્થાત્ કફ વિગેરેનાં બંધનથી રહિત થઇ જાય છે, અને

હઠયોગના અભ્યાસની સિદ્ધિ પ્રત્યાહાર આદિની પરંપરાથી થઇ જાય છે અર્થાત્ મોક્ષ સિદ્ધિ થઇ જાય છે. હવે જે હઠયોગ અને રાજયોગનાં જે સાધનો છે તેના પરસ્પર ઉપકાર્ય ઉપકારક ભાવનું વર્ણન કરે છે કે, હઠયોગ વિના રાજયોગ સિદ્ધ થતો નથી અને રાજયોગ વિના હઠયોગ સિદ્ધ થતો નથી જેથી એકના વિના એકની સિદ્ધિ થતી નથી તેથી રાજયોગની સિદ્ધિ પર્યન્ત હઠયોગ અને રાજયોગ બન્નેનો અભ્યાસ અર્થાત રાજયોગની સિદ્ધિનો યત્ન કરે.

અહીં राजयोग શબ્દનો પ્રયોગ છે ત્યાં તે શબ્દ એ રાજયોગનાં હેતુરૂપ સાધનનો વાચક છે અને તે હઠયોગથી ભિન્ન છે અને સાક્ષાત્ કે પરંપરાથી રાજયોગનું કારણ છે. જેમ જીવનનાં સાધન લાંગલમાં 'જીવન' શબ્દનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તેમ આ રાજયોગનાં સાધન ઉન્મની અને શાંભવી મુદ્રામાં આગળ કહેવામાં આવશે અને અપરોક્ષાનુભૂતિમાં પંચ-દશાંગ અને દશાંગરૂપ કહ્યું છે અને વાકયસુધામાં દૃશ્યાનુવિદ્ધ આદિરૂપ કહ્યાં છે.॥૭૬॥

कुंभकप्राणरोधांते कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ॥
एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं व्रजेत् ॥ ७७ ॥

ભાવાર્થ—હવે હઠયોગના અભ્યાસથી રાજયોગની પ્રાપ્તિના પ્રકારને કહે છે કે, કુંભક પ્રાણાયામથી પ્રાણનો રોધ કરવાના અંતમાં અન્તકરણને નિરાશ્રય કરી દેવું અર્થાત સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ થવાપર બ્રહ્માકાર સ્થિતિના પછી વૈરાગ્યથી ચિત્તનો લય કરી દેવો, આ પૂર્વોક્ત રીતિથી કરવામાં આવેલા અભ્યાસના યોગથી રાજયોગ પદને પ્રાપ્ત થાય છે. " योगः संनहनोपायध्यानसंगतियुक्तिषु " એ કોશના અનુસારે અહીં યોગપદ યુક્તિનું બોધક છે.

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता
नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।

अरोगता बिंदुजयोऽग्निदीपनं
नाडीविशुद्धि हठयोगलक्षणम् ॥ ७८ ॥

ભાવાર્થ—હવે હઠયોગની સિદ્ધિનાં લક્ષણોને કહે છે કે, દેહની કૃશતા, મુખમાં પ્રસન્નતા, નાદની સ્વચ્છતા નયનોની નિર્મળતા—અર્થાત્ નિર્મળ નેત્રો, રોગોનો અભાવ બિંદુનો જય, અર્થાત્ ધાતુનો જય, અર્થાત નાડીઓમાં મળનો અભાવ એ હઠયોગ સિદ્ધિનાં લક્ષણ છે અર્થાત આવા પ્રકારના ચિન્હો થાય તો એમ સમજવું કે હઠયોગની સિદ્ધિ થઇ જશે. ॥ ૭૮ ॥

॥ इति श्री सहजानंदसंतानचिन्तामणिः स्वात्मारामयोगिन्द्रविरचितहठयोगप्रदीपिकायां जादवरायात्मजेन वेदान्तकविना हीरालालेन शर्म्णा गुर्जरभाषाटीका विवेचनटीका सहितायां प्राणायामनिरुपणं नाम द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

પ્રાણાયામ કર્યા થકી, ચિત્ત નિરોધન થાય,
રાજયોગમાં તે પછી, સુખે પ્રવેશ કરાય. ૧
જ્ઞાનકાંડ વેદાન્તનું, રહસ્ય તો સમજાય,
હીરો જ્ઞાને મોક્ષ છે, શ્રુતિ શંકર પણ ગાય. ૨

પ્રાણાયામોના ભેદ તથા તે પ્રાણાયામોને સાહાય્ય કરનારી મળનિવારક ઉપક્રિયાઓનું

पत्रक.

નંબર.	કુંભક પ્રાણાયામો	નંબર	યોગ ક્રિયાઓ.
૧	સૂર્યભેદન.	૧	નેતિ.
૨	ઉજ્જાયી.	૨	બ્રહ્મદાતણ
૩	સીત્કારી	૩	ધૌતિ
૪	શીતળી	૪	બસ્તિ
૫	ભસ્રિકા.	૫	નૌલિ
૬	ભ્રામરી.	૬	ત્રાટક
૭	મૂર્ચ્છા.	૭	કપાલભાતિ
૮	પ્લાવિની.	૮	ગજકરણી.

* આ આઠ પ્રાણાયામો સંબંધે તથા ક્રિયાઓ સંબંધે આ ઉપદેશમાં વિવેચન કરવામા આવ્યુ છે તોપણ ખાસ કરી તેની સરળ સમજુતી આગળપર આપવામાં આવશે તેથી ત્યાં જોવી.

હઠયોગનાં ઉત્તમ

અંગો.

પ્રાણાયામ.	આસન.	મુદ્રા.	લય.
કુંભક.	સિદ્ધાસન.	ખેચરી.	નાદ

યમો તથા નિયમોની સમજણ.

નંબર.	યમો	નંબર.	નિયમો
૧	અહિંસા.	૧	તપ.
૨	સત્ય.	૨	સંતોષ.
૩	અસ્તેય.	૩	આસ્તિકય.
૪	બ્રહ્મચર્ય.	૪	દાન.
૫	ક્ષમા	૫	ઈશ્વરપૂજન.
૬	ધૃતિ.	૬	સિદ્ધાન્ત વાકય શ્રવણ.
૭	દયા.	૭	મતિ.
૮	આર્જવ	૮	લજ્જા
૯	મિતાહાર.	૯	જપ.
૧૦	શૌચ	૧૦	હોમ.

* આ સંબંધી આગળ વિવેચન કરવામાં આવશે

॥ श्री योगसिद्धान्त चंद्रिका.

द्वितीया कला.

કહું હું યેાગસિદ્ધાન્ત, પ્રસંગ સમજી અહીં,
તથાપિ ભેદ દેખી ત્યાં, તમારે ભમવું નહીં.
અષ્ટાંગ યેાગથી થાતી, ચિત્ત શુદ્ધિ સહાય છે;
કરેા સૈા આશ્રયેા તેના, તેથી મેાક્ષ પમાય છે.
અધિકારી યથા ભેદે, યેાગ સિદ્ધાન્ત છે રહ્યેા.
તપાપિ સત્ય વેદાન્તે, કેવલાદ્વૈત છે કહ્યેા.

સર્વ વૈદિક સિદ્ધાન્તેામાં યેાગ પણ એક સિદ્ધાન્ત છે અને તેની પણ અધિકાર પરત્વે ન્યુનાધિક અંશે જરૂરજ છે. સર્વ સિદ્ધાન્તેાનેા મુખ્ય ઉદ્દેશ વિવેકનેા વિકાસ કરવાનેા હેાય છે અને તેમાં પણ ખાસ કરીને જે જે વૈદિક સિદ્ધાન્તેા છે તે તે તમામ સ્વ સ્વ અધિકારમાં પ્રવેશતા અધિકારી જનેાને ઉપકારક છે. આ સ્થળમાં આર્યશાસ્ત્રોનાં માહાત્મ્ય અર્થે પ્રત્યેક વૈદિક સિદ્ધાન્તનું મંડન કરવામાં આવે છે અને પ્રસંગવશાત્ યેાગસિદ્ધાન્તની પણ રૂપરેખા આપવામાં આવે છે. જો કે પૂર્વ અધ્યાય–ઉપદેશના અંતમાં પૂર્વપક્ષેાનું નિરાકરણ કરી અષ્ટાંગયેાગનું મંડન કરવામાં આવ્યુ છે તથાપિ યેાગસિદ્ધાન્તનું પણ અધિકાર પરત્વે ખંડન નથી પરન્તુ મંડન છે એમ દર્શાવવા પ્રત્યેક દર્શનેા પેાતપેાતાની કક્ષામાં સત્યરૂપે ચળકી રહ્યાં છે એમ દર્શાવી યેાગદર્શન પણ તથા પ્રકારનું એક વૈદિક સિદ્ધાન્તનુંજ દર્શન છે, એમ બતાવવા આ લઘુ લેખની પ્રવૃત્તિ થાય છે.

વેદ.

અનાદિકાળ થયાં ભારત વર્ષમાં પ્રચલિત વેદ છે તે સંપૂર્ણ વિદ્યાનો ભંડાર છે. આ વેદના બે વિભાગ છે. એક મંત્ર છે અને બીજો બ્રાહ્મણ ભાગછે. ક્રિયાઓના અનુષ્ઠાનમાં ઉપયોગી અને યજ્ઞાદિ ક્રિયાઓને સ્મરણ કરાવનારાં વાકયોનું નામ મંત્ર ભાગ છે. બ્રાહ્મણ ભાગમાં તો પાંચ પ્રકારનાં વાકયો છે. વિધિ, નિષેધ, અર્થવાદ, નામધેય અને યથાર્થ વસ્તુ બોધક વાકય. આ પાંચ વિભાગો છે. હવે મંત્રના વેદમાં એકસો વિભાગ છે. વિધિ તો પ્રત્યક્ષ અને કલ્પ્ય એમ સામાન્ય રીતે બે પ્રકારના છે, આ બે પ્રકારના વિધિઓના પાછા અનંત વિભાગ છે. જેટલા વિધિ છે તેટલા નિષેધ પણ છે. અર્થવાદના તો આડત્રીશ પ્રકાર છે. નામધેય પણ અનંત છે. યથાર્થ વસ્તુ બોધક વાકય તો એકજ પ્રકારનાં છે. આવા પ્રકારના મંત્ર બ્રાહ્મણ વિભાગાત્મક વેદના પાછા ઋક્, યજુષ્, સામ, અને અથર્વ એમ ચાર વિભાગો છે નિયમિત રીતિથી અક્ષરોનો તથા પદોનો પ્રયોગ જે છન્દોમાં હોયછે તેનું નામ ઋક્ છે અને અનિયમિત રીતિથી અક્ષરો તથા પદોના પ્રયોગો જે છન્દોમાં હોય છે તેને યજુષ્ કહેવાય છે. જે છન્દોમાં ગાન છે તેને સામ કહેવાય છે તથા ત્રણે છન્દોના અર્થાત્ ઋક્, યજુષ, અને સામના સમુદાયનું નામ અથર્વ છે. કેટલાએકના મત પ્રમાણે ચાર ગ્રંથોનું નામ ચારવેદ છે અને ત્યાં ત્યાં પણ મંત્ર બ્રાહ્મણ વિભાગ તો છે. જેમકે શાકલ્ય સંહિતા જેમાં ચોસઠ અધ્યાય, આઠ અષ્ટક દશમંડળ અને પ્રત્યેક અષ્ટકમાં આઠ આઠ વિભાગ છે તેનું નામ ઋગ્વેદ છે. ઋગ્વેદના વિભાગરૂપ ઐતરેય બ્રાહ્મણ છે, તેમાં આઠ પંચિકા અને ચાળીશ અધ્યાય છે તથા કૌષીતકી બ્રાહ્મણ પણ ઋગ્વેદનું બ્રાહ્મણ છે—તેમાં પંચિકા અને પચીશ અધ્યાય છે. વળી ઋગ્વેદના બીજા બે વિભાગ છે. એક શ્રૌત-

સૂત્ર અને બીજું ગૃહ્યસૂત્ર, તેને આશ્વલાયન સૂત્ર કહેવાય છે. તેમાં જે સૂત્રમાં યેાગનાં સ્વરૂપનું વર્ણન કર્યું છે, તે સૂત્રનું નામ શ્રૌતસૂત્ર છે અને જે સૂત્રમાં સંસ્કારાેનું વર્ણન કર્યું છે તે સૂત્રનું નામ ગૃહ્યસૂત્ર છે. શ્રૌતસૂત્રના બાર અધ્યાય છે અને ગૃહ્યસૂત્રના ચાર અધ્યાય છે.

યજુર્વેદ શુકલ અને કૃષ્ણ ભેદથી બે પ્રકારનેા છે અને તેના પણ મંત્ર અને બ્રાહ્મણ એવા વિભાગ છે, મંત્રભાગને ત્યાં વાજસનેયી સંહિતા કહેવાય છે કે જેમાં ચાળીશ અધ્યાય છે. બ્રાહ્મણ ભાગનુ નામ શતપથ બ્રાહ્મણ કે જેમાં એકશત અધ્યાય અડસઠ પ્રપ્રાઠક, અને ચૌદ કાંડ છે. આ વેદનું ભારદ્વાજ સૂત્ર છે તેના પણ પૂર્વની જેમ પાછા બે ભેદ છે. જે મંત્રબ્રાહ્મણ રૂપે પ્રસિદ્ધ કૃષ્ણયજુર્વેદ છે. તેમાં મંત્રભાગને આપસ્તંભ સંહિતા કહેવાય છે. અને બ્રાહ્મણને તૈત્તિરીય બ્રાહ્મણ કહેવાય છે કે જેમાં વીસ અધ્યાય છે. આ વેદનાં સૂત્રને આપસ્તંબ સૂત્ર કહેવાય છે. જેમાં શ્રૌતસૂત્ર, ધર્મસૂત્ર, ગૃહ્યસૂત્ર ભેદથી ત્રણ વિભાગેા છે. પાછા હિરણ્યકેશી શાખાનું હિરણ્યકેશી સૂત્ર છે તેના પણ પૂર્વવત્ બે વિભાગેા છે.

મંત્ર બ્રાહ્મણ ભેદથી સામવેદના પણ બે વિભાગ છે. આ બે વિભાગેામાં સામસંહિતા નામથી પ્રસિદ્ધ મંત્ર ભાગ છે તેમાં દશતી અને પ્રપાઠક ભેદથી બે વિભાગ છે ત્યાં બૃહત્સામ, રથન્તર સામ, વામદેવ્ય સામ, વિગેરે છ સામ છે અથવા તેા હાઊ આદિ નવ સામ છે, અને પંચવિશ તાંડય, ષડ્‌વિંશ, સામવિધાન, સંહિતેાપનિષદ્ બ્રાહ્મણ, આર્ષેય, દેવતાધ્યાય, મંત્ર બ્રાહ્મણ એ આઠ પ્રકારનું બ્રાહ્મણ છે. ગેાભિમ સૂત્ર, જૈમિનિ સૂત્રાદિ શ્રૌત ગૃહ્યસૂત્ર છે.

અથર્વવેદના પણ મંત્ર બ્રાહ્મણરૂપ બે વિભાગ છે તેમાં મંત્રભાગને શૈાનક સંહિતા કહે છે કે જેમાં વીસ

દાંડ છે અને બ્રાહ્મણ ભાગને ગોમથ બ્રાહ્મણ કહે છે કે જેમાં અગીઆર અધ્યાય છે. આ વેદનાં સાંખ્યાય નાહિ સૂત્ર છે.

उपवेद

આયુર્વેદ, ધનુર્વેદ, ગાન્ધર્વવેદ, અને અર્થવેદ એ ચાર વેદોના અનુક્રમે ઉપવેદો છે. આયુર્વેદમાં સુખપૂર્વક આયુષ્ય વ્યતીત કરવાના ઉપાય છે, ધનુર્વેદમા શસ્ત્રવિદ્યા છે, ગાન્ધર્વવેદમાં ગાન વિદ્યા છે અને અર્થવેદમાં શિલ્પશાસ્ત્ર, નીતિશાસ્ત્ર, પાકશાસ્ત્ર, પ્રાણીઓનાં શુભાશુભ લક્ષણ પરિક્ષાશાસ્ત્રાદિ છે.

वेदांग.

શિક્ષા, કલ્પ, વ્યાકરણ, છન્દ, જ્યોતિષ અને નિરૂક્ત એ વેદનાં છ અંગો છે જેમાં પ્રતિશાખ્ય અને શિક્ષા એ બે ભેદો પ્રથમ અંગ શિક્ષાના છે, જેમાં ઉદાત્તાદિ સ્વર, હ્રસ્વ દીર્ધાદિ માત્રા વિગેરે યથાવત્ પ્રયોગ કરવાના વિધિ છે. પૂર્વોક્ત શ્રોતસૂત્ર તથા ગૃહ્ય સૂત્રનું નામ કલ્પ છે. જેમાં વેદના અર્થ જાણવા વાસ્તે પદોના પ્રકૃતિ પ્રત્યયના અનુસારે અર્થનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું હોય છે તે નિરૂક્ત અંગ છે. આમાં વેદના અર્થ કરવાની બે રીતિ છે તેમાં એક નિરૂક્તાનુસાર છે અને બીજી પુરાણાનુસાર છે

निरुक्तानुसार विधि જેમકે "**इन्द्रो वृत्रमहनत्**" ઇન્દ્રે વૃત્રનો નાશ કર્યો અર્થાત્ મેઘનો સૂર્યે નાશ કર્યો. અહીં ઇન્દ્ર નામ સૂર્યનું છે અને વૃત્ર નામ મેઘનું છે, જેથી સૂર્યે મેઘનો નાશ કર્યો એમ એ વાકયનો નિરૂક્તાનુસાર અર્થ થયો.

पुराणानुसार विधि જેમકે "**इन्द्रोवृत्रमहनत्**" પૈારાણિકમતમાં ઇન્દ્ર નામ કોઇ દેવ છે તેણે વૃત્ર નામના અસુરનો નાશ કર્યો એવો અર્થ આ વાકયનો થાય છે. આ પ્રકારે નિરૂક્તમાં વેદના બે પ્રકારના અર્થનું નિરૂપણ કર્યું છે.

વ્યાકરણમાં શબ્દ પ્રયોગ કરવાની મર્યાદાનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. છન્દમાં પંક્તિ જગત્યાદિ છંદપ્રયોગનાં જ્ઞાનવાસ્તે ઉપાયોનું વર્ણન કર્યું છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, નક્ષત્રાદિકની ગતિનું જ્ઞાન તથા તેથી થનારાં ફળો વિગેરેનું જેમાં વર્ણન કરેલું હોય છે તે ગ્રંથનું નામ જ્યોતિષ છે, અર્થાત્ ભૂગોળ ખગોળવિદ્યાનું નામ જ્યોતિષ છે. આ પ્રકારે વેદનાં છ અંગ છે.

ઉપાંગ.

વેદનાં છ ઉપાંગ છે જેનું નામ ષટ્શાસ્ત્ર કે ષટ્દર્શન છે. ન્યાય દર્શન, સાંખ્યદર્શન, યોગદર્શન, પૂર્વમીમાંસા દર્શન અને ઉત્તરમીમાંસા દર્શન.

ન્યાયદર્શન.

આ શાસ્ત્રના કર્ત્તા શ્રી ગૌતમમુનિ છે. આ શાસ્ત્રના પાંચ અધ્યાય છે અને દરેક અધ્યાયમાં બે બે આહ્નિક છે. આ શાસ્ત્રના કર્ત્તાએ સોળ પદાર્થો માન્યા છે જેવા કે–પ્રમાણ, પ્રમેય, સંશય પ્રયોજન, દ્રષ્ટાન્ત, સિદ્ધાન્ત, અવયવ, તર્ક, નિર્ણય વાદ, જલ્પ, વિતંડા, હેત્વાભાસ, છળ, જાતિ અને નિગ્રહસ્થાન. ઉદ્દેશ, લક્ષણ, અને પરિક્ષાએ આ સોળ પદાર્થોનું ન્યાયશાસ્ત્રમાં નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે. આ સોળ પદાર્થનું જ્યારે યથાર્થ જ્ઞાન થાય છે ત્યારે દેહાદિ અનાત્મામાં આત્મબુદ્ધિરૂપ મિથ્યા જ્ઞાનની અત્યન્ત નિવૃત્તિ થાય છે, તેથી રાગદ્વેષરૂપ દોષની નિવૃત્તિ થાય છે, તેથી પુણ્યપાપરૂપ કાયિક, વાચિક અને માનસ-પ્રવૃત્તિની અત્યન્ત નિવૃત્તિ થાય છે, તેથી જન્મ–શરીર પ્રાપ્તિનો અત્યન્ત અભાવ થાય છે, તેથી જન્મના અભાવે શરીર, મન, શ્રોત્ર, ત્વચા, નેત્ર, રસના, ને નાસિકા એ છ ઇન્દ્રિયો, સંકલ્પવિકલ્પ, શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ એ છ ઇન્દ્રિયોના વિષયો, તે વિષયોનું જીવાત્માને થતું જ્ઞાન, દુઃખ અને સુખ એમ એકવીશ પ્રકારનાં દુખોની

આત્યંતિક નિવૃત્તિ થાય છે. શરીરના સદ્‌ભાવથી દુઃખ થાય છે જેથી તેની દુઃખમાં ગણના કરવામાં આવી છે. વિષયજન્ય સુખો પણ દુઃખમિશ્રિત તથા દુઃખના હેતુરૂપ છે તેથી તેને પણ દુઃખમાં ગણેલાં છે. આ પ્રકારે આ એકવીશ પ્રકારનાં દુઃખોનો જે સંયોગ તે **બંધ** કહેવાય છે અને તે બંધનો હેતુ ઉપર જે મિથ્યાજ્ઞાન કહ્યું તેજ છે. પૂર્વોક્ત તત્ત્વજ્ઞાનવડે જ્યારે એ મિથ્યા જ્ઞાનની નિવૃત્તિ થાય છે ત્યારે એ એકવીશ પ્રકારનાં દુઃખોની આત્યંતિક જે નિવૃત્તિ થાય છે તેને **મોક્ષ** કહે છે. આ મોક્ષ દશામાં **આત્મા** જડરૂપે સ્થિત છે.

ઉપર કહેલા સોળ પદાર્થોનાં સંક્ષેપમાં લક્ષણ આ પ્રમાણે છે કે—

૧ **प्रमाण**—પ્રમા એટલે યથાર્થ જ્ઞાન અને તેનું જે કારણ તે પ્રમાણ કહેવાય છે. પ્રમાણ ચાર પ્રકારનાં છે. પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, ઉપમાન અને શબ્દ.

૨ **प्रमेय**—પ્રમાણવડે જેના અસ્તિત્વની સિદ્ધિ થાય છે તે પ્રમેય કહેવાય છે તેના આત્મા આદિ બાર ભેદો છે.

૩ **संशय**—બે કોટિને વિષય કરનાર મનની સ્થિતિ તે સંશય કહેવાય છે.

૪ **प्रयोजन**—જે હેતુથી પુરૂષની પ્રવૃત્તિ થાય તેને પ્રયોજન કહે છે. પ્રયોજનના બે ભેદ છે, એક દૃષ્ટ પ્રયોજન અને બીજું અદૃષ્ટ પ્રયોજન.

૫ **दृष्टान्त**—વ્યાપ્તિના જ્ઞાનનું જે સ્થાન છે તેને દૃષ્ટાન્ત કહે છે, તેના સાધર્મ્ય અને વૈધર્મ્ય એવા બે ભેદ છે.

૬ **सिद्धान्त**—પ્રમાણિકતાથી નિશ્ચય કરવામાં આવેલા અર્થને સિદ્ધાન્ત કહે છે. સિદ્ધાન્તના સર્વતંત્ર પ્રતિતંત્ર, અધિકરણ અને અભ્યુપગમ એવા ચાર પ્રકાર છે.

૭ **अवयव**—બીજાને માટે કરવામાં આવેલાં અનુમાન વાકયનો એક દેશ તે અવયવ કહેવાય છે. અવયવના પ્રતિજ્ઞા, હેતુ, ઉદાહરણ, ઉપનય, ને નિગમન એવા પાંચ ભેદો છે.

૮ **तर्क**—વ્યાપ્યના આરોપમાં વ્યાપકનો આરોપ તે તર્ક કહેવાય છે. તર્કના વ્યાઘાતાદિ અગીઆર ભેદ છે.

૯ **निर्णय**—યથાર્થ અનુભવ તે નિર્ણય છે તેના પ્રત્યક્ષ, અનુનાન, ઉપમાન, ને આગમ એવા ચાર ભેદ છે.

૧૦ **वाद**—તત્ત્વનો નિર્ણય એ જેનું ફળ છે એવી કથા તે વાદ છે

૧૧ **जल्प**--પ્રતિપક્ષીને જીતવાસ્તે સ્વપક્ષમંડન અને પરપક્ષખંડનરૂપ ઉભય સાધનવાળી જે કથા તે જલ્પ છે.

૧૨ **वितंडा**—બીજાને જીતવા ઇચ્છનારની સ્વપક્ષની સ્થાપનાથી રહિત માત્ર સામા પક્ષમાં દોષારોપ કરવારૂપ કથા તે વિતંડા કહેવાય છે.

૧૩ **हेत्वाभ्यास**—સાધક નહીં છતાં પણ હેતુપણાવડે અંગીકાર કરેલો હેત્વાભાસ ગણાય છે. તેના સવ્યભિચારાદિ પાંચ પ્રકાર છે.

૧૪ **छल**--અનેક અર્થના વાચક શબ્દાદિની રચનાએ પ્રતિબંધનો હેતુ જે છલ .કહેવાય છે. તેના અભિધાનાદિ ત્રણ ભેદો છે.

૧૫ **जाति**--સ્વપક્ષનો વ્યાઘાત કરનાર ઉત્તર તે જાતિ છે. તેના સાધર્મ્યસમાદિ ચોવીશ પ્રકાર છે.

૧૬ **निग्रहस्थान**--પરાજયનો હેતુ તે નિગ્રહસ્થાન છે. તેના પ્રતિજ્ઞાહાનિ આદિ બાવીશ પ્રકાર છે.

આ ન્યાયશાસ્ત્ર ખાસ કરીને સૂક્ષ્મ વિષયના વાદવિવાદનો નિર્ણય કરનારૂં છે, તેથી તેને ન્યાય કહેવામાં આવે છે. આ શાસ્ત્ર મતાનુસાર જીવાત્મા અનાદિ, નિત્ય શરીરથી ભિન્ન, નાના, વ્યાપકને સ્વભાવથી જડ છે. સુખ,

દુ ખ, જ્ઞાન, ઇચ્છા, દ્વેષ, પ્રયત્ન, ધર્મ, અધર્મ, જ્ઞાનના સંસ્કાર, સંખ્યા, પરિમાણ, પૃથક, સંયોગ, ને વિભાગ એ તેના ચૌદ ગુણો છે. તેના ગુણો જ્યારે આત્માનો મનથી સંયોગ થાય છે ત્યારે આત્મામાં ઉપજે છે, અને મનના સંયોગનો અભાવ હોય છે ત્યારે તેમાં દેખાતા નથી. વળી તે અલ્પજ્ઞ, અલ્પશક્તિમાન્, કર્મનેવશ થઇ ભવભ્રમણ કરનારો, ને પરતંત્ર છે. કર્મો કરવાથી જે સંસ્કારો પડેલા હોય છે તે સંસ્કારો જ્યાંસુધી જીવાત્માને તત્ત્વજ્ઞાન ન થાય ત્યાંસુધી ફલોન્મુખ થઈ તેને ફરી ફરી સંસાર સાથે જોડે છે, તેથી તેને કર્મોને અધીન થઇ ભવભ્રમણ કરનારો કહ્યો છે. ઇશ્વર પણ વ્યાપક તથા નિત્ય છે. તે નિત્યજ્ઞાન, નિત્યઈચ્છા, નિત્યપ્રયત્ન, સંખ્યા; પરિમાણ પૃથક, સંયોગ; ને વિભાગ એ આઠ ગુણવાળા તથા જગત્ કર્ત્તા ને નિયામક છે. પૃથિવી, જળ, તેજ, ને વાયુ એ ચારભૂતોનાં પરમાણુઓમાંથી દ્વયણુકાદિ ક્રમે કરીને શ્રીઈશ્વરની ઇચ્છાથી દૃશ્ય જગત્‌ની ઉત્પત્તિ થાય છે. મન અણુપરિમાણ છે. ચાર ભૂતનાં પરમાણુઓ, આકાશ, કાલ, ને દિશા આદિ પણ નિત્ય છે. ચાર ભૂતોના સમૂહથી ઉપજેલું જગત જડત્વ, પરિણામિત્વ ને દૃશ્યત્વ આદિ ધર્મવાળું છે.



न्यायसंबंधी कोष्टक १ लुं.

पदार्थो १६	एकवीश दुःखो.	बंध	मोक्ष	मोक्षकाले आत्मा	पदार्थोनां ज्ञानथी मिथ्याज्ञाननी निवृत्तिथी उत्तरोत्तर थती निवृत्ति.
प्रमाण	शरीर	આ એકવીશ પ્રકારનાં દુખેાને સયેાગ છે તે ન્યાયમતે બંધ કહેવાય છે સેાળ પદાર્થોનેા વિવેક ન હેાવાથી મિથ્યાજ્ઞાન છે તે બંધના હેતુરૂપ છે.	સેાળ પદાર્થોના યથાર્થજ્ઞાનરૂપ વિવેકથી મિથ્યાજ્ઞાનની નિવૃત્તિથી એકવીશ દુખેાની જે આત્યંતિક નિવૃત્તિ થાય છે તે ન્યાયમતે મેાક્ષ છે	ન્યાયમતમાં મેાક્ષકાલે આત્માની સ્થિતિ જડરૂપે છે એમ કહે છે	मिथ्याज्ञाननी निवृत्तिथी रागद्वेषनी निवृत्ति. पुण्यपापनी निवृत्ति. जन्मनी निवृत्ति एकविश दुःखोनी निवृत्ति આ પ્રકારે એકવીશ દુખેાની નિવૃત્તિ એજ ન્યાયમતમાં મેાક્ષ છે.
प्रमेय	श्रोत्र				
संशय	त्वचा				
प्रयोजन	चक्षु				
द्रष्टान्त	रसना				
सिद्धांत	घ्राण				
अवयव	मन				
तर्क	षट्इन्द्रियोना विषय				
निर्णय	षट्इन्द्रियोनुं ज्ञान				
वाद	सुख				
जल्प	दुःख				
वितंडा	૭ જ્ઞાન અને ૭ વિષયેા મળી બાર થાય છે સાથે બીજા નવ મળી એકવીસ થયા				
हेत्वाभास					
छल					
जाति					
निग्रहस्थान					

न्यायशास्त्रसंबंधी कोष्टक २ जुं.

जीवात्माना गुण	इश्वरना गुण.	जगत्‌नी उत्पत्ति विगेरे.	मननुं परिमाण
सुख,दु:ख,ज्ञान, इच्छा,द्वेष,प्रयत्न,धर्म अधर्म,ज्ञानना संस्कार, संख्या,परिमाणपृथक् संयोग, विभाग, એ ચૌદ ગુણો છે આત્માનો મનથી સંયોગ થાય ત્યારે આ ગુણો ઉપજે છે અને ન થાય ત્યારે પ્રતીત થતા નથી. વળી જીવાત્મા અલ્પજ્ઞ, અલ્પ શક્તિમાન્ કર્માધીન અને પરતંત્ર કહેવાય છે.	નિત્ય જ્ઞાન, નિત્ય ઇચ્છા નિત્ય પ્રયત્ન, સંખ્યા, પરિમાણ, પૃથક્, સંયોગ ને વિભાગ એ આઠ છે. ઇશ્વર પણ વ્યાપક તથા નિત્ય છે, જગત્‌નો કર્તા છે, નિયામક છે.	પૃથ્વી,જળ,તેજ, ને વાયુ એ ચાર ભૂતના પરમાણુમાંથી દ્વયણુકાદિ ક્રમે કરી ઈશ્વરેચ્છાથી દૃશ્ય જગત્‌ની ઉત્પત્તિ થાય છે ચારે ભૂતના પરમાણુઓ આકાશ,કાલ, ને દિશા આદિ પણ નિત્ય છે અને ચારે ભૂતોનાં પરમાણુઓથી ઉપજેલું જગત્ જડત્વ, પરિણામિત્વ અને દૃશ્યત્વાદિ ધર્મવાળું છે.	ન્યાયમતમાં મનને અણુપરિમાણ માને છે.

न्यायशास्त्रनुं स्वरुप कोष्टक ३ जुं.

मतभेदकर्त्ता	ગૌતમમુનિકૃત ન્યાયશાસ્ત્ર છે ને તેના ભાષ્યકાર વાત્સ્યાયન છે ને મતભેદ કર્તા તે છે
जीवात्मा	નાના, વિભુ, સુખદુ ખાદિમાન્, અને જડ છે.
इश्वर	એક, નિત્યજ્ઞાનગુણાદિમાન, વિભુ, સર્વજ્ઞ, ને સર્વશક્તિમાન્ છે
जगत्	પરમાણુઓથી આરબ્ધ અનિત્ય છે.
प्रमाण	ન્યાયશાસ્ત્ર ચાર પ્રમાણોને માને છે. પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, ઉપમાન, અને શબ્દ
ख्याति	અન્યથાખ્યાતિ
वाद	ન્યાય શાસ્ત્રનો આરંભવાદ કહેવાય છે
कारणवाद	ન્યાયશાસ્ત્રનો સત્કારણવાદ છે.
कार्यवाद	ન્યાયશાસ્ત્રનો અસત્કાર્યવાદ છે
जगत्कारण	જગત્ કારણ ન્યાયમાં પરમાણુઓ છે.
मोक्ष.	એકવીશ પ્રકારના દુઃખની નિવૃતિરૂપ મોક્ષ ન્યાય માને છે

वैशेषिकदर्शन.

" કણાદમુનિએ વૈશેષિકશાસ્ત્ર બનાવ્યું છે. આ શાસ્ત્રના દશ અધ્યાય છે. પ્રત્યેક અધ્યાયમાં બે બે આન્હિક છે. જે પદાર્થોનો વિવેક થાય છે તેનેજ આ શાસ્ત્ર તત્ત્વજ્ઞાન કહે છે કે જે તત્ત્વજ્ઞાનવડે શ્રી ઇશ્વરના સાક્ષાત્કારથી જીવાત્માને બંધની નિવૃત્તિ થાય છે અને એ નિવૃત્તિ એજ આ શાસ્રના મતે મોક્ષ કહેવાય છે. પદાર્થોનો વિવેક તેના વર્ગ પાડી શકતાં આવડતા હોય તોજ થાય છે. આવા પ્રકારનું પદાર્થોનું વર્ગીકરણ સાધર્મ્ય વૈધર્મ્યનું જ્ઞાન હોય

તોજ થઇ શકે છે. જ્યારે સાધર્મ્યવૈધર્મ્યવડે વર્ગીકરણ કરતાં ન્યાયદર્શનમાં કહેલા સોળ પદાર્થોના સાત પદાર્થ થાય છે, જે અંશ પદાર્થોમાં સામાન્ય હોય તે તેમનું સાધર્મ્ય કહેવાય છે અને પદાર્થોમાં રહેલ જે વિશેષ અંશ છે તે તેમનું વૈધર્મ્ય છે. જે એક અનેક પદાર્થોમાં રહેલ હોય તથા નિત્ય હોય તે સામાન્ય અથવા તો સત્તા કહેવાય છે. સામાન્ય અંશે સમાન છતાં પણ પદાર્થો જેવડે સ્વત પણું પ્રાપ્ત કરે છે તે વિશેષ કહેવાય છે. કર્મ, ગુણ, અને તે બંનેનો આશ્રય જે દ્રવ્ય તે ત્રણે સામાન્ય વિશેષનો આશ્રય છે. આ પ્રકારે દ્રવ્ય ગુણ અને કર્મ સામાન્ય વિશેષવાળાં છે, પણ સામાન્ય અને વિશેષ તેવાં નથી, કારણ કે સામાન્યનું સામાન્ય અને વિશેષનું વિશેષ માનવાથી અનવસ્થા થાય છે અને વિશેષમાં સામાન્ય માનવાથી તે વિશેષના સ્વરૂપની અને સામાન્યમાં વિશેષ માનવાથી સામાન્યના સ્વરૂપની નિવૃત્તિ થઇ જાય. દ્રવ્યગુણને, જાતિ વ્યક્તિને, અવયવ અવયવીને, ક્રિયા ક્રિયાવાનને અને નિત્ય દ્રવ્ય તથા વિશેષને જોડી રાખનાર સમવાય કહેવાય છે આ પ્રકારે દ્રવ્ય, ગુણ, કર્મ, સામાન્ય, વિશેષ ને સમવાય એ છ ભાવ પદાર્થો છે અને સાતમો પદાર્થ અભાવ છે. આ સાત પદાર્થોમાં આખું વિશ્વ સંક્ષિપ્ત થાય છે અચાત્ સંકેલાય છે અર્થાત્ સમાવેશ પામે છે. આ પદાર્થોનાં ઉદ્દેશ, લક્ષણ અને પરીક્ષા આ શાસ્ત્રમાં—કર્યા છે. દ્રવ્ય નવ પ્રકારનું છે, ગુણ ચોવીશ પ્રકારના છે, કર્મના પાંચ ભેદ છે, સામાન્ય બે પ્રકારનું છે, વિશેષના અનંત ભેદ છે અને સમવાય તો એક છે. અભાવ નિષેધમુખપ્રમાણવડે ગમ્ય છે. તેના બે પ્રકાર છે. કારણના ગુણો કાર્યના ગુણોનો આરંભ કરે છે, તેથી ન્યાયની જેમ ચાર ભૂતોનાં પરમાણુઓથી આ વિશ્વની ઉત્પત્તિ કહેનારાં આ ઉભય શાસ્ત્રનાવાદને આરંભવાદ (પરમાણુઓ દ્વયણુકા-

દિરૂપે જગતનો આરંભ કરે છે એવો વાદ) કહેવામાં આવે છે. શબ્દ ગુણનું અસાધારણ કારણ આકાશ, ભૂત ભવિષ્યાદિ વ્યવહારનું અસાધારણ કારણ કાલ, અને દૂર-સમીપાદિ વ્યવહારનું અસાધારણ કારણ દિશા છે. પૂર્વ દર્શનમાં જે પદાર્થો નિત્ય માનેલા છે, તે આ દર્શનમાં પણ નિત્ય કહેલા છે. આત્મા બે પ્રકારના છે. જીવાત્મા અને પરમાત્મા. પરમાત્મા કરૂણાવડે પરમાણુઓદ્વારા આ વિશ્વને રચે છે. આ દર્શનમાં ન્યાયદર્શનમાં કહેલાં ચાર પ્રમાણોનો પ્રત્યક્ષ અને અનુમાન એવાં બે પ્રમાણમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. ઉભયદર્શનો અસત્કાર્યવાદી છે એટલે કે કાર્યની ઉત્પત્તિ પહેલા કારણમાં કાર્યનો અભાવ પ્રતિપાદન કરનારાં છે."



वैशेषिकशास्त्र संबंधी कोष्टक १ लुं.

सोळ पदार्थोनो सातमां समावेश	पदार्थो	पदार्थोनो प्रकार
પદાર્થોનો વિવેક પદાર્થોના વર્ગીકરણથી થાય છે અને વર્ગીકરણ સાધર્મ્ય વૈધર્મ્યજ્ઞાનથી થાય છે, આ પ્રમાણે સાધર્મ્ય વૈધર્મ્ય જ્ઞાનથી પદાર્થોનુ વર્ગીકરણ કરતા સેાળ પદાર્થોનો સાત પદાર્થમા સમાવેશ થાય છે, પદાર્થોમા સામાન્ય અશ તે સાધર્મ્ય અને વિશેષ અશ તે વૈધર્મ્ય કહેવાય છે	द्रव्य गुण कर्म सामान्य विशेष समवाय આ अभाव	દ્રવ્ય નવ પ્રકારના છે. ગુણ ચોવીશ પ્રકારના છે કર્મના પાંચ ભેદ છે સામાન્યના બે પ્રકાર છે. વિશેષના અનત પ્રકારછે. સમવાય એકજ પ્રકારનોછે ભાવ પદાર્થો છે. અભાવ નિષેધમુખ પ્રમાણવડે ગમ્ય છે અને તેના બે પ્રકાર છે.

वैशेषिक शास्त्रनुं स्वरुप कोष्टक २ जुं.

मतभेदकर्त्ता	આ શાસ્ત્રના કર્તા કણાદમુનિ અને ભાષ્યકાર પ્રશસ્તપાદ છે અને મતભેદ કર્ત્તા પ્રશસ્તપાદ તથા ઉદયનાચાર્યાદિ છે
जीवात्मा	નાના, વિભુ, સુખદુખાદિ માન્, જડ,
इश्वर	એક નિત્યજ્ઞાનગુણાદિમાન, વિભુ, સર્વજ્ઞ સર્વશક્તિમાન્,
जगत्	પરમાણુ કાર્ય અને અનિત્ય અને ઉદયનાદિના મતે પરમાણુઓથી આરબ્ધ અનિત્ય.
प्रमाण	પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, ઉપમાન, શબ્દ
ख्याति	અન્યથા ખ્યાતિ
वाद्	આરભવાદ
कारणवाद्	સત્ કારણવાદ
कार्यवाद्	અસત્કાર્યવાદ
जगत्कारण	પરમાણુ
मोक्ष	એકવિશ દુખની નિવૃત્તિ

सांख्यदर्शन.

આ સાંખ્યશાસ્ત્ર કપિલ ભગવાને રચ્યું છે. શાસ્ત્રના છ અધ્યાય છે. વૈશેષિક દર્શનમાં સાધર્મ્ય વૈધર્મ્ય જે પદાર્થ વિભાગ કરવામાં આવ્યેા છે, તે જોઈએ તેવેા સૂક્ષ્મ નથી. બે પરમાણુએા મળીને એક દ્વયણુક થાય છે તેથી સિદ્ધ થાય છે કે તે પરમાણુએા સાવયવ છે. જો પરમાણુએા નિરવયવ હેાય તેા બે પરમાણુએા મળીને દ્વયણુકરૂપ મેાટું પરિમાણુ બની શકે નહીં, અને બે પરમાણુએા મળવાથી દ્વયણુકરૂપ મેાટું પરિમાણુ તેા સ્વીકારવામાં આવે છે વાસ્તે તે બન્ને પરમાણુએાનેા સંયેાગ તેમના એક દેશમાં થાય છે એમ સ્વીકાર કરવેા પડશે, તેથી તેએા નિરવયવ નથી, પણ સાવયવજ છે એમ સિદ્ધ થાય છે. જે સાવયવ હેાય તે કાર્ય હેાવું જોઇએ, તેથી તે પરમાણુએા તન્માત્રાનું કાર્ય છે. એ તન્માત્રાએાનું કારણ અહંકાર, અહંકારનું કારણ મહતત્ત્વ અને મહત્ત્વનું કારણ પ્રધાન છે. તે પ્રધાન નિત્ય છે. પરમાણુએાને જે પૂર્વ દર્શનમાં નિત્ય કહેવામાં આવ્યાં છે તે તેમનાં કાર્યેા જે ઘટપટાદિ છે તેમનાથી વિશેષ કાળ રહેનારાં છે જેથી માણસેાથી વિશેષ સમય જીવનારા જેમ દેવતાએા અમર કહેવાય છે તેમ તેએાને નિત્ય કહ્યાં છે. આત્માથી અળગા બીજા ઘણા પદાર્થેાને નિત્ય માનવા કરતાં આત્મા (પુરૂષ) અને પ્રધાનને નિત્ય માનવામાં લાઘવ છે. તેમાં પુરૂષ અસંગ છે, વ્યાપક છે, નાના છે, અપરિણામિ નિત્ય છે, ચેતન છે અને ભેાક્તા છે અને પ્રધાન એક છે, વ્યાપક છે, પરિણામી નિત્ય છે ને જડ છે. પ્રકૃતિરૂપ પ્રધાનમાંથી મહતત્ત્વ, મહતત્ત્વમાંથી અહંકાર, અહંકારમાંથી પાંચ તન્માત્રા તથા મન સહિત એકાદશ ઈન્દ્રિયેા, પાચ તન્માત્રાએામાંથી પાંચ ભૂતેા અને પાંચ ભૂતેામાંથી સર્વ ભૈાતિક પદાર્થેાની ઉત્પત્તિ થાય છે. તીવ્ર વૈરાગ્ય વિના પુરૂષ અને પ્રયત્નવિના પ્રકૃતિ પુરૂષનેા વિવેક થતેા

નથી. અને પ્રકૃતિ તથા પુરૂષના વિવેક વિના કૈવલ્ય એટલે ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોનો ઐકાંતિક તથા આત્યંતિક અભાવ થતો નથી. શ્રી ઈશ્વરનું ઐશ્વર્ય તથા કારૂણ્ય સાંભળી રાગી સાધકો તે ઈશ્વરના ઐશ્વર્યમાં અનુરાગ પામી વૈરાગને સંપાદન કરી શકે નહી અને પ્રમાદી સાધકો શ્રી ઇશ્વર કરૂણાળુ છે તે આપણે પુરૂષ પ્રયત્ન નહીં કરીએ તોપણ આપણા પર અનુગ્રહ કરી આપણને કૈવલ્યનું પ્રદાન કરશે એમ સમજી કર્ત્તવ્યથી વિમુખ થાય એમ સમજી તથા પ્રધાનપણે તત્ત્વવિચાર કરનારાં શાસ્ત્રમાં વિરોધ ન આવવાથી આ દર્શનમાં ઇશ્વરનો અંગીકાર કર્યો નથી જેમ દૂધમાંથી તેના પરિણામરૂપે દહીં થાય છે તેમ પ્રકૃતિના પરિણામરૂપ આ અખિલ વિશ્વ છે. એ પ્રકારે આ દર્શનમાં તથા યોગદર્શનમાં સ્વીકાર કરેલો છે તેથી એ ઉભય શાસ્ત્રનો પરિણામવાદ કહેવાય છે. કાર્ય ઉત્પન્ન થયા. પહેલાં પોતાના કારણમાં તે અપ્રગટપણે વિદ્યમાન હોય એમ સાંખ્ય, યોગ અને ઉત્તરમીમાંસા–વેદાન્ત માને છે, તેથી આ શાસ્ત્રોના વાદને સત્કાર્યવાદ પણ કેટલાક કહે છે. મનને જો અણુ પરિમાણ માનવામાં આથે તો શરીરમા બે સ્થળે થતી વેદનાનું એક કાળમાં જ્ઞાન થઇ શકે નહીં તેથી તેને આ શાસ્ત્રમાં તેવું નહીં માનતાં શરીર પરિમાણ માનવામાં આવ્યું છે. પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિનાં કાર્ય સુખ, દુઃખ અને મોહરૂપ છે. અવિવેકી પુરૂષોના ભોગ વાસ્તે વિષયોરૂપે અને વિવેકી પુરૂષોના મોક્ષ માટે વિવેકરૂપે પ્રકૃતિ પરિણામ પામે છે, બુદ્ધિ કર્ત્તા છે, અને પુરૂષ વિવેકના અભાવે સુખદુઃખનો ભોક્તા છે. આ શાસ્ત્ર વિચાર પ્રધાન છે તેથી તેમાં સાધનોનો વિચાર સંક્ષેપમાં કર્યો છે અને તત્ત્વાદિનો વિચાર વિસ્તારથી ખાસ કરવામાં આવ્યોછે.

योगदर्शन.

શ્રી યોગદર્શનના કર્ત્તા ભગવાન પતંજલિ છે. આ દર્શનના ચાર પાદ છે. ઘણે અંશે સાંખ્યદર્શનની પ્રક્રિ-

યાનો આ દર્શનમાં અંગીકાર છે, માત્ર ચિત્ત નિરોધ અને તેના ઉપાયોનું વિશેષ નિરૂપણ કરતાં કેટલીક વિશેષતા દેખાડવામાં આવી છે. વિશ્વની ઉત્પત્તિમાં પ્રકૃતિ, પ્રકૃતિ-વિકૃતિ, અને વિકૃતિ એમ વિભાગ કરી ચોવીશ જડ તત્ત્વોની સાંખ્યની પેઠે ગણના કરવામાં આવી છે. મૂળ પ્રકૃતિ કે પ્રધાન પ્રકૃતિ—ઉપાદાન કારણ—છે, કોઇની વિકૃતિ —કાર્ય નથી મહતત્ત્વ અહંકાર ને પંચ તન્માત્રા એ સાત પ્રકૃતિ વિકૃતિ છે. તેની સમજ આ પ્રકારે છે કે—

મહતત્ત્વ એ અહંકાર તથા પાંચ તન્માત્રાઓની પ્રકૃતિ છે, અને પ્રધાનની વિકૃતિ છે, તથા અહંકાર એ અગીઆર ઈન્દ્રિયોની અને પાંચ તન્માત્રા એ પાંચ ભૂતોની પ્રકૃતિ છે, અને મહતત્ત્વની વિકૃતિ છે. અગીઆર ઇન્દ્રિયો અને પાંચ ભૂતો એ સોળ કોઇની પ્રકૃતિ નથી પરન્તુ અહં-કાર ને પાંચ તન્માત્રાઓની વિકૃતિજ છે. પાંચ ભૂતોમાંથી જે ભૈાતિક દેહ નિપજે છે તે તત્ત્વરૂપ નથી વાસ્તે પાંચ ભૂતોને તેમની પ્રકૃતિરૂપ ગણવામાં આવતાં નથી, એક એક પુરૂષને સમગ્ર પ્રકૃતિનો પ્રેરક માનવો એ યોગ્ય નથી, મુ-ક્ત પુરૂષ અસંગ છે. તેથી તેમાં પ્રેરકપણું સંભવતું નથી અને બદ્ધ પુરૂષ અસમર્થ હોવાથી તેમાં પણ સંભવે નહિં. પરિશેષથી કોઇ સર્વજ્ઞ સર્વશક્તિમાનજ સર્વ પ્રકૃતિનો પ્રે-રક માનવો યોગ્ય છે અને તેજ ઇશ્વર છે.

શ્રીઈશ્વરનું ચિત્ત ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય, ને ઐશ્વર્યની પરાકાષ્ઠાથી યુક્ત હોય છે. સર્ગાંતે તે ચિત્તનો જ્યારે ઇ-શ્વર ત્યાગ કરે છે ત્યારે નવા સર્ગમાં આ ચિત્ત લોકસ-મૂહના ઉપકાર માટે ફરીથી મને પ્રાપ્ત થાઓ એવો સંક-લ્પ કરીને તે ચિત્તને તજે છે, ને તે ચિત્ત તેમના સંકલ્પ અનુસાર તેમને નવા સર્ગમાં આવી મળે છે. પ્રત્યક્ષ, અનુ માન, અને આગમ આ ત્રણ પ્રમાણોનો અંગીકાર સાંખ્ય-દર્શનમાં કરેલો છે અને યોગદર્શનમાં પણ તથા પ્રકારેજ છે. પ્રત્યક્ષ અને અનુમાન એમ બેજ પ્રમાણોથીજ સર્વ સ્થુલ વ્યવહારનો નિર્વાહ થઇ શકતો નથી તો પછી અ-

તિન્દ્રિય વિષયોનું જ્ઞાન તેઓથી કેમ થઇ શકે અર્થાત્ નજ થઈ શકે તેથી આપ્તપુરૂષોનાં વચનોરૂપ આગમ પ્રમાણ પણ માનવું જોઇએ એમ સાંખ્ય તથા યોગમાં કહ્યું છે. સાંખ્ય અને યોગમાં પ્રકૃતિ પુરૂષનો અવિવેક તે બંધનો હેતુ છે. આધ્યાત્મિક આધિભૌતિક અને આધિદૈવિક એ ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખો છે તે સાંખ્યમતે બંધરૂપ છે અને યોગને મતે તો પ્રકૃતિ પુરૂષના સંયોગથી સંભવ પામતા અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, ને અભિનિવેશ એ પાંચ ક્લેશ તે બંધ છે. સાંખ્ય તથા યોગમાં ન્યાયવૈશેષિકથી મન ઇન્દ્રિય અને આત્માની મધ્યે અહંકાર તથા ચિત્ત એ બે તત્ત્વ સ્વીકાર્યા છે, અને બાહ્યજ્ઞાન, ઇચ્છા, અને રાગાદિ ધર્મો આત્માના નહિ, પણ ચિત્તના છે, એમ અંગીકાર કરવામાં આવ્યું છે, અને ચિત્તને લઇનેજ આત્મામાં જ્ઞાતાપણું અને દ્રષ્ટાપણું ઉપચારથીજ સ્વીકારી શકાય છે. આ દર્શનમાં તત્ત્વોનો વિચાર સંક્ષેપમાં કર્યો છે અને પ્રધાનપણે સાધનોનો વિચાર કર્યો છે. સાધનોનું જેવું જ્ઞાન આ દર્શનની થાય છે તેવું જ્ઞાન બીજાં દર્શનોથી થતું નથી. સાધનોનું પ્રતિપાદન આ શાસ્ત્રમાં છે તેથી સાધનોને સફળ કરનાર ઇશ્વર તત્ત્વનો અંગીકાર આ શાસ્ત્રમા કરવામાં આવ્યો છે. આ શાસ્ત્ર પણ સત્કાર્યવાદી છે અને મનને શરીર પરિમાણ માને છે.

સાંખ્યદર્શનના પદાર્થો	
पुरुष	प्रधान

યોગશાસ્ત્રના પદાર્થો		
ईश्वर	जीव	प्रधान

पूर्वमीमांसादर्शन.

જૈમિનિમુનિએ પૂર્વમીમાંસા દર્શન રચ્યું છે તેના બાર અધ્યાયને સાઠ પાદેા છે, તેમાં વેદોનુ પરમ પ્રામાણ્ય તથા યાગાદિનું નિરૂપણ છે. જ્ઞાનના પરેાક્ષ અને અપરેાક્ષ એવા બે પ્રકાર છે તેા પરેાક્ષને અપરેાક્ષ કરનાર કેાઇ અલૈાકીક સાધન હેાવું જોઇએ. તે સાધન સ્વત પ્રમાણુ અપૈાૠષેય અનાદિ ને અનંત વેદ છે તે બાધરહિત યથાર્થ અતીંદ્રિય જ્ઞાન ઉપજાવે છે, જેને અનુભવ અને અનુમાનાદિ અનુસરે છે. વેદની આજ્ઞાએાનુ સર્વ તાત્પર્ય માત્ર વેદાંગેાથી જણુાઈ શકતું નથી. તેથી વેદાંગેાથી જે નિર્ણય થતેા નથી તે નિર્ણય પૂર્વમીમાંસા કરે છે. આ દર્શનમાં શબ્દપ્રમાણુ પ્રધાન છે અને વ્યવહારની સિદ્ધિ માટે તથા શબ્દપ્રમાણુની સત્યતા સામાન્ય અધિકારીઓને જણુાવવા માટે તદનુકૂલ પ્રત્યક્ષ અનુમાન, ઉપમાન અર્થાપત્તિ તથા અનુપલબ્ધિ એ પ્રમાણેા પણુ માનવામાં આવે છે. શ્રદ્ધાપુર્વક યથાવિધિ વૈદિકકર્મેા કરવાથી સર્વપ્રાણીપર દયા, સર્વભૂતેાપર ક્ષમા, અનસૂયા, શૈાચ, અનાયાસ, માંગલ્ય અકૃપણુતા ને અસ્પૃહા એ આત્મગુણેાની ઉત્પત્તિ તથા સ્થિરતા થઇ સ્વર્ગ પ્રતિબંધક પાપ સંસ્કારની નિવૃત્તિદ્વારા જડ ચેતન સ્વભાવવાળા પુરૂષને દુઃખરહિત ઉત્તમ સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ દર્શનમાં શબ્દપ્રમાણુને વિશેષ પ્રાધાન્ય આપેલું હેાવાથી તેનાથી ભિન્ન ઇશ્વરને સ્વીકાર કર્યો નથી. આ શાસ્ત્રમાં પણુ ન્યાય વૈશેષિકની પેઠે આરંભવાદનેા અંગીકાર છે.

उत्तरमीमांसादर्शन.

બાદરાયન ભગવાને ઉત્તરમીમાંસા દર્શન રચ્યું છે. તેના ચાર અધ્યાય છે અને પ્રત્યેક અધ્યાયમાં ચાર ચાર પાદ છે. આ દર્શનમાં પણુ શ્રુતિને પરમ પ્રમાણુરૂપ માનવામાં આવે છે અને સ્મૃતિએા તથા પુરાણેાનાં વચ-

નોની ને લૌકિક અનુભવાદિની શ્રુતિ અનુકૂળ વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે, કર્મનું ફળ સ્વર્ગ વિનાશી છે એમ સિદ્ધકરી, જ્ઞાનનું ફળ અજ્ઞાનની નિવૃત્તિદ્વારા મોક્ષ છે તે નિત્ય છે એમ સિદ્ધ કર્યું છે. વૈદકકર્માનુષ્ઠાનથી આત્મામાં જે ગુણો ઉપજવાનું પૂર્વમીમાંસામાં કહ્યું છે તે ગુણો આત્મામાં ઉપજતા નથી પણ વિહિત નિષ્કામ કર્માનુષ્ઠાનથી અંત કરણમાં સત્વગુણની વૃદ્ધિ થવાથી તે ગુણો અંતકરણમાં ઉપજે છે એમ જાણવું. આત્મા તો સર્વદા સચ્ચિદાનંદ સ્વભાવવાળોજ છે. સર્વ શ્રુતિ વચનો સાક્ષાત્ વા પરંપરાવડે બ્રહ્મપ્રાપ્તિના ઉપાયોનુંજ બોધન કરે છે માયા વિશિષ્ટ ચેતન ઇશ્વર છે તે જીવોનાં કર્મો ફલ દેવાને સન્મુખ થાય ત્યારે જીવોનાં પૂર્વ કલ્પના કર્માનુસાર કારૂણ્યથી જગત્ રચે છે. અવિદ્યા વિશિષ્ટ ચેતન જીવ છે. અવિદ્યાને વશ વર્તનારા જીવો અસંખ્ય છે. પાપ સંસ્કારો તથા ચાંચલ્ય દોષ જેના અંતકરણમાં ન હોય એવો પુરૂષ વિવેકાદી નવ સાધનવડે મોક્ષ સંપાદન કરી શકે છે. મોક્ષ નવો ઉત્પન્ન થતો નથી કિંતુ નિત્યપ્રાપ્ત મોક્ષની શાસ્ત્ર અને આચાર્ય અનાદિ અજ્ઞાનની નિવૃત્તિદ્વારા પ્રાપ્તિ કરાવે છે. **પૂર્વમીમાંસા** પ્રમાણે આ દર્શનમાં પણ છ પ્રમાણો અંગિકાર કરવામાં આવ્યાં છે. આ શાસ્ત્ર વિવર્તવાદ (એક બ્રહ્મમાં આ સર્વ કલ્પિત છે એવો વાદ) સ્વીકારે છે અને અંતકરણને શરીર પરિમાણ અંગીકાર કરે છે.

શરીરને આત્મા માનનાર ચાર્વાક અને પામર પુરૂષોના વિચારનું પ્રધાનપણે ખંડન થાય અને સામાન્ય જનોને પણ શરીરથી ભિન્ન આત્મા છે એમ સમજાય, તથા સોળ પદાર્થોના વિચારદ્વારા બુદ્ધિની સૂક્ષ્મતા થઇ મોક્ષાદિનું સ્વરૂપ પણ સુગમતાથી સમજાય એવી **ન્યાય**-દર્શનની રચના છે. દુખ પ્રાણિમાત્રને અપ્રિય છે, તેથી તેના અભાવને ન્યાય, વૈશેષિક, સાંખ્ય, ને યોગ એ દર્શ-

નોમાં મોક્ષ માનેલ છે. પ્રાકૃતજનોને વિષયસુખથી ભિન્ન આત્માનું નિરુપાધિક પરમાનદસ્વરૂપ સમજાય નહિ, તેથી સામાન્ય અધિકારીઓ માટે પરમાનંદની પ્રાપ્તિ મોક્ષના સ્વરૂપમાં તે દર્શનોએ પ્રકટપણે સ્વીકારી નથી, દુખનો અભાવ થવાથી આત્માનું સ્વરૂપ અવશેષ રહે છે, ને તે દુઃખાભાવરૂપ તથા પરમાનંદરૂપ છે એટલે એકના કથનથી અન્યનું પણ ગર્ભિતરીતે કથન થઇ જાય છે. **પૂર્વમીમાં-** સકો મોક્ષમાં કેવલ આનંદ માને છે. આનંદ અને દુખને સદ્ભાવ એકજ અધિકરણમાં એક કાલે સંભવી શકે નહિ તેથી આનંદના સદ્ભાવનાં કથનથી દુખાભાવનો પણ મોક્ષમાં તેમને સ્વીકાર છે, એમ સિદ્ધ થાય છે. કાર્યની નિવૃત્તિ કારણની નિવૃત્તિથી થાય છે. તેથી દુખોની અત્યંત નિવૃત્તિ શરીરની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, શરીરની અત્યંત નિવૃત્તિં પુણ્યપાપની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, પુણ્ય પાપની અત્યંત નિવૃત્તિ રાગદ્વેષની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, રાગદ્વેષની અત્યંત નિવૃત્તિ અનુકૂલજ્ઞાન અને પ્રતિકૂલજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, અનુકૂલજ્ઞાન અને પ્રતિકુલ જ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિ ભેદજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય.

અને ભેદજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિ અજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, અને અજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિ તેના વિરોધી સ્વરૂપ જ્ઞાનથી થાય છે એવી રીતે અજ્ઞાન એ સર્વ દુઃખોનું મૂલ છે તેથી કાર્ય સહિત અજ્ઞાનની ઐકાંતિક ને આત્યંતિકનિવૃત્તિને પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિને વેદાંતમાં મોક્ષ કહેલ છે. શરીરના સદ્ભાવથી તથા ઇંદ્રીયોને વિષયોના સંયોગથી દુઃખ ઉત્પન્ન થવાનું સામાન્ય બુદ્ધિવાળાના અનુભવમાં આવે છે તેથી એકવીશ પ્રકારનાં દુખોનો તત્વજ્ઞાનથી અત્યંત ઉચ્છેદ થાય તેને **ન્યાય વૈશેષિક** દર્શનમાં મોક્ષ માનેલો છે. **સાંખ્ય, યોગ, પૂર્વમીમાંસા,** ને **ઉત્તરમીમાંસામાં** ન્યાય વૈશેષિકમાં સ્વીકારેલા દુઃખના એકવીશ પ્રકાર સ્થૂલ બુદ્ધિવાળા માટે છે એમ ગણી આ-

ધ્યાત્મિક આધિભૌતિકને આધિદૈવિક એમ દુ ખના ત્રણ પ્રકાર ગણવામાં આવ્યા છે. જ્વરાદિથી તથા ક્ષુધા તૃષાદિથી જે પીઠા થાય તે આધ્યાત્મિક દુ ખ કહેવાય છે. ચોર સિંહને સર્પાદિથી જે પીડા થાય તે આધિભૌતિક દુ ખ કહેવાય છે ને અતિ વૃષ્ટિ તથા અનાવૃષ્ટિ આદિથી જે પીડા થાય તે આધિદૈવિક દુ ખ કહેવાય છે અને એ ત્રિવિધ દુઃખ મોક્ષમાં હોતાં નથી એમ તેમનો સ્વીકાર છે.

ષોડશ પદાર્થોનું ઉદ્દેશ લક્ષણ અને પરિક્ષાએ યથાર્થ જ્ઞાન થયે આત્મા શરીરાદિથી ભિન્ન છે એમ સમજવારૂપ તત્ત્વજ્ઞાનવડે ભ્રાંતિજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થઈ મોક્ષ મળે છે એમ ન્યાયદર્શનમાં કહ્યું છે તેથી ષોડશ પદાર્થનું યથાર્થ જ્ઞાન સંપાદન કરી તત્વજ્ઞાન મેળવવુ તે ન્યાયને મતે મોક્ષ સાધન છે. વૈશેષિકમાં ન્યાયોક્ત સોળ પદાર્થોનો સાતપદાર્થોમાં સમાવેશ કર્યો છે તેથી તેને મતે સાત પદાર્થોનાં વાસ્તવિક જ્ઞાનવડે આત્માનું અન્ય પદાર્થોથી ભિન્નપણું સમજાવારૂપ તત્વજ્ઞાન થાય છે ને તેથી તેને મતે પણ તત્વજ્ઞાનજ મોક્ષનું સાધન છે. સાંખ્યયોગમાં એ સાત પદાર્થોનો પ્રકૃતિ અને પુરૂષ એ બે પદાર્થમાં સમાવેશ કર્યો છે. સર્વ જડ પદાર્થો પ્રકૃતિની અંતરગત ગણ્યા છે અને પુરૂષો ચૈતન્યરૂપ માન્યા છે તેથી સાંખ્ય અને યોગને મતે પ્રકૃતિ અને પુરૂષનો યથાર્થ વિવેકથવારૂપ તત્વજ્ઞાનથી મોક્ષ મળે છે એમ સ્વીકારવામાં આવેલું છે માટે એ શાસ્ત્રોને મતે એવું તત્ત્વજ્ઞાન મોક્ષનું-કૈવલ્યનું સાધન ગણાય છે. પૂર્વમીમાંસાને મતે દુઃખનો સંબંધ તે બંધ અને આનંદમય સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ તે મોક્ષ છે. એવા મોક્ષનું સાધન પ્રમાણ શિરોમણિ વેદે વિધાન કરેલાં કર્મો છે. એ કર્મો જો નિષ્કામ બુદ્ધિથી કરવામાં આવે તો તેથી અંતઃકરણની શુદ્ધિ થાય છે અને તેથી પરિણામે ઉત્તરમીમાંસામાં કહેલો મોક્ષ મેળવી શકાય છે. ઉત્તરમીમાંસા એક બ્રહ્મતત્વનોજ અંગીકાર કરે છે ને

જડને તેમાં કલ્પિત માને છે. તેથી તે શાસ્ત્રને મતે બ્રહ્મ રૂપે સ્થિત થવારૂપ મોક્ષનું સાધન વિવેકાદિ નવ સાધનો-દ્વારા ઉત્પન્ન થતું બ્રહ્મ ને આત્માનાં એકપણાના અનુભવરૂપ તત્વજ્ઞાન છે.

જીવાત્મા જડ, વ્યાપક, નાના, ને નિત્ય છે, મનનો ને જીવાત્માનો સંયોગ થવાથી જીવાત્મામાં સુખાદિ ચૈાદ ગુણો ઉપજે છે એમ ન્યાય વૈશેષિક દર્શનનું માનવું છે. સાધારણ બુદ્ધિવાળા મનુષ્યોને સુષુપ્તિમાં અજ્ઞાનાવૃત ગૂઢ ચેતન પ્રતીત થાય નહીં ને સ્વપ્નમાં જાગ્રત્માં જીવાત્મા મનના સંયોગથી જ્ઞાનવાળો પ્રતીત થાય તેથી તે દર્શનોમાં પૂર્વોક્ત રીતે જીવાત્માનું જડ સ્વરૂપ અંગીકાર કરવામાં આવ્યું છે. જે જે વસ્તુ જડ હોય છે તે તે વસ્તુ વિકારી તથા વિનાશી હોય છે એ નિયમ પ્રમાણે આત્મા જો જડ હોય તો તે પણ વિકારી તથા વિનાશી સિદ્ધ થશે, અવિ-કારી-તથા નિત્ય નહિ સિદ્ધ થાય એમ ન્યાય વૈશેષિકે કહેલાં આત્માના જડ સ્વરૂપમાં શંકા થવા સંભવ છે. તેથી તે શંકાના સમાધાનમાં સાંખ્યદર્શન તથા યોગ-દર્શનમાં આત્મા ચૈતન્યરૂપ છે એમ સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે, સુખદુઃખાદિ ચેતનરૂપ આત્માના ધર્મો નથી કિંતુ ચિત્તના ધર્મો છે એમ સાંખ્ય યોગમાં સ્વીકારેલું છે. એ દર્શનોને મતે પુરૂષ ઘણા, વ્યાપક, ચેતન, ને નિત્ય છે. તેમાં સાંખ્યદર્શન બુદ્ધિને કર્તા અને આત્માને અવિવેકથી ભોક્તા માને છે, અને યોગદર્શન અવિવેકથી પુરૂષને કર્તા ભોક્તા માને છે. જો આત્મા કેવલ ચેતનરૂપ હોયતો તેમાં કર્તા ભોક્તાપણું સંભવે નહિ. તથા "હું જડ થઇને સૂતો હતો" એવી જાગૃતમાં થતી સુષુપ્તિકાલની જડતાની સ્મૃતિ પણ સંભવરહિત થાય, તેથી પૂર્વમીમાંસા આત્મા જડ ચેતનરૂપ તથા કર્તા ભોક્તા છે ને તે નાના, વિભુ, ને નિત્ય છે, એમ પૂર્વનાં ચાર દર્શનોની પેઠે બંધમોક્ષની વ્યવસ્થા માટે સ્વીકારે છે, **ઉત્તરમીમાંસા** એ વિષયમાં

સૂક્ષ્મતમ વિચાર કરીને નિર્ણય કરે છે કે આત્માને જડ ચેતન ઉભયરૂપ માનવાથી સાવયવ માનવો પડે ને જે પદાર્થ સાવયવ હોય તે ઘટાદિની પેઠે વિનાશી હોય છે પણ અવિનાશી હોતો નથી તેથી નિત્ય આત્માને સાવયવ માનવો ઉચિત નથી પણ નિરવયવજ માનવો જોઇએ વળી નિરવયવ આત્મામાં જડ ચેતનરૂપ ઉભય સ્વભાવ સંભવી શકે નહિ તેથી કાંતો આત્મા જડરૂપ હોવો જોઇએ અથવા ચેતનરૂપજ હોવો જોઈએ, તેમાં આત્મા જડ છે એવો સ્વીકાર તો થઈ શકે નહિ કારણ કે તેમ અંગીકાર કરવાથી આત્મા ઘટાદિ જડ પદાર્થોની પેઠે વિનાશી સિદ્ધ થાય ને તેથી મોક્ષ ને મોક્ષનાં સાધનોનું નિરૂપણ કરનાર શાસ્ત્રો મિથ્યા થશે તેથી આત્મા કેવલ ચેતનરૂપજ છે એમ સિદ્ધ થાય છે. નિરવયવ એકરસ ચેતનમાં કોઇ પ્રકારની વિલક્ષણતા હોવા સંભવ નથી તેથી વ્યાપક ઘણા આત્મા માનવા નિરર્થક છે. અંતઃકરણ ઘણાં માનવાથી બંધ મોક્ષાદિની વ્યવસ્થા સંભવી શકે છે. કર્ત્તાભોક્તાપણું પણ વસ્તુતાએ અંતઃકરણમાં છે. એવી રીતે આત્મા એક સચ્ચિદાનંદઘન વ્યાપક, ને નિત્ય છે એમ ઉત્તરમીમાંસાએ ઠરાવ્યું છે. જો આત્માને અણુપરિમાણ માનીએ તો શરીરમાં એક કાલે બે અથવા વધારે સ્થાનની વેદનાનું ભાન થાય છે તેની અસંભવતા થશે અને શરીરજેવડો આત્મા માનવાથી નાના મોટા શરીરને આકારે થનારો આત્મા વિકારી માનવો પડશે. હવે જે પદાર્થ વિકારી હોય તે વિનાશી પણ હોવોજ જોઇએ એટલે આત્માને વિનાશી માનવારૂપ દોષ આવશે તેથી આત્માને ઉત્તરમીમાંસાના સિદ્ધાંત પ્રમાણે વ્યાપક માનવો એ ઉચિત છે.

નિત્ય જ્ઞાનાદિ આઠ ગુણોવાળા ઇશ્વર આ જગતના સ્વતંત્ર કર્ત્તા છે એમ ન્યાયદર્શન તથા વૈશેષિક દર્શનમાં અંગીકાર કરવામાં આવ્યું છે.

કર્મ પ્રમાણે જીવોની ગતિ વા વિશ્વવ્યવસ્થા માનવી વધારે ઉચિત છે. જો કર્મની અપેક્ષાવિનાજ ઇશ્વર જગતને રચતા

હેાય તેા ઇશ્વરમાં વિષમતા તથા ક્રુરતાનેા દેાષ આવે તેથી ઈશ્વરનું અસ્તિત્વ નહિ સ્વીકારતાં કેવળકર્મથીજ વિશ્વની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, ને લય થાય છે, એમ માનવું વધારે ઉચિત છે એમ ગણી સાંખ્યદર્શનમાં ઇશ્વરનેા સ્વીકાર કર્યો નથી. સાધકને ઐશ્વર્યમેાહથી વૈરાગ્યાભાવ તથા ઇશ્વરના વિશ્વાસવડે સ્વકર્ત્તવ્યમાં પ્રમાદ ન થાય એ પણ તેમના અસ્તિત્વના અનંગીકારમાં હેતું છે. કર્મ જડ છે, તેથી તે વ્યવસ્થાવાળા વિશ્વની યથાયેાગ્ય રચના કરી શકે નહિ તથા જીવેાને યથાયેાગ્ય કર્મફળપ્રદાન કરવાનું કાર્ય પણ કરી શકે નહીં તેથી કેાઇ પણ વ્યવસ્થાયુક્ત વિશ્વકરનાર તથા જીવેાને તેમનાં શુભાશુભ કર્માનુસાર ફલ આપનાર ચેતન સત્તા સ્વીકારવી જોઇએ. એ ચેતન સત્તાજ ઇશ્વર છે તે અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, ને અભિનિવેશ એ પાંચ કલેશ, શુભાશુભ મિશ્રકર્મ, કર્મનેા સુખદુખરૂપ વિપાક, અને વાસના એ ચારેથી ત્રણે કાલમાં રહિત છે. યેાગદર્શન એવા ઈશ્વરનેા પૂર્વોક્ત કારણથી સ્વીકાર કરે છે. પૂર્વમીમાંસામાં વેદથી ભિન્ન ઇશ્વરનેા સ્વીકાર નથી. વેદના વચનેાનેજ પરમ પ્રમાણરૂપ માની તથા કર્મનેજ ફલદાતા સમજી વિહિત કર્મમાં સાધકેા નિષ્કંપ પ્રવૃત્ત થાય એ હેતુથી આ દર્શનમાં ઇશ્વરનેા સ્વીકાર નથી. ઉતરમીમાંસામાં માયાવિશિષ્ટચેતનને ઇશ્વર કહેલ છે. જડકર્મ ફલ આપવા સમર્થ નથી તેથી કર્મ ફલપ્રદાતા ઈશ્વરની સત્તા અંગીકાર કરવાની અપેક્ષા ગણી છે. એ ઈશ્વર આ દૃશ્ય થતા વિશ્વના **અભિન્નનિમિતેાપાદાનકારણ** છે. તે જીવેાનાં કર્માનુંસાર કારૂણ્યથી વિશ્વની ઉત્પત્તિ આદિ કરનારા છે. ન્યાયદર્શનમા તથા વૈશેષિકદર્શનમાં પૃથિવી, જલ, તેજ, ને વાયુ એ ચાર ભૂતેાનાં પરમાણુઓના સંયેાગથી જીવેાનાં અદૃષ્ટ અને ઇશની ઈચ્છાવડે ઉત્પન્ન થતું તથા જીવેાનાં અદૃષ્ટ અને ઈશ્વરની ઇચ્છાથી સંયેાગનેા વિયેાગ થવાથી પરમાણુરૂપે સ્થિત રહેનારૂં આ જગત્ છે, ચાર ભૂતેાનાં

પરમાણુઓ નિત્ય ને તેમનાં કાર્ય અનિત્ય છે. સાંખ્ય દ-ર્શનમાં જગતના સૂક્ષ્મ કારણનો વિચાર કરી પરમાણુઓને તેમનાં કાર્યોથી વધારે સ્થાયી માન્યાં છે પણ તે સાવયવ ન હોય તો દ્વયણુકાદિ કાર્ય થઇ શકે નહિ, તેથી સાવયવ પરમાણુઓનું કોઇ અન્ય કારણ હોવું જોઇએ, તે અન્ય કારણ તન્માત્રાઓ છે એમ જણાવ્યું છે. તન્માત્રાઓનું કારણ અહંકાર, અહંકારનું કારણ મહતત્ત્વ, ને મહતત્ત્વનું કારણ પ્રકૃતિ છે. એ ત્રિગુણાત્મિકા પ્રકૃતિ આ વિશ્વનું ઉ-ઉપાદાન કારણ છે, ને તે પુરૂષના ભોગ મોક્ષ માટે સ્વતઃ જ જગદાકાર પરિણામને પામે છે. યોગદર્શનમાં સાંખ્ય-ની પ્રક્રિયાને બહુ અંશે માન્ય રાખી ઈશ્વરને જગતના નિમિત્તકારણરૂપે માન્યા છે. એમ માનવામાં એવું કારણ બતાવ્યું છે એક એક પુરૂષ સમગ્ર પ્રકૃતિને પરિણામ પમા-ડવામાં સમર્થ હોય નહિ પણ કોઇ એક ક્લેશાદિરહિત પુરૂષ વિશેષજ સમગ્ર પ્રકૃતિને યથાયોગ પરિણામ પમાડ-વામાં સમર્થ હોવો જોઇએ. પ્રકૃતિના પરિણામરૂપે આ વિશ્વ જીવોનાં કર્માનુસાર ઉપજે છે ને કર્મો જ્યારે ફલ આ-પવાને અશક્ત થાય ત્યારે વિપરીત ક્રમે સર્વ વિશ્વ પ્રકૃ-તિમાં લીન થાય છે. પૂર્વમીમાંસામાં જગતને સ્વરૂપથી અનાદિ અનંત ને પ્રવાહરૂપે સંયોગ વિયોગ વાળું માન્યું છે અને જીવોના અદૃષ્ટ તથા પરમાણુઓને આ જગતના કારણરૂપે સ્વીકારેલા છે. ઉત્તરમીમાંસામાં જગતને નામરૂપ ક્રિયાત્મક તથા માયાના પરિણામરૂપે ને ચેતનના વિવર્તરૂપે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. જીવોનાં કર્માનુસાર ઇશ્વર કારૂણ્યથી આકાશાદિ જગત્ સૃજે છે ને ઈશ્વર જીવ ને જગત્ એ ત્રણેની તે તે રૂપે વ્યાવહારિક સત્તા છે એમ આ શાસ્ત્રનો મત છે.

જે શિક્ષણ પદ્ધત્તિમાં પરિચિત વિષયથી આરંભ કરીને ક્રમથી અપરિચિત વિષયોનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે અને અંતે તે સર્વનો પરસ્પરમાં જે સંબંધ છે તે સમ-

જાવી તે વિષયના જ્ઞાનનું શિક્ષણ સમાપ્ત કરવામાં આવે છે, તે શિક્ષણપદ્ધતિને **સંયોગીકરણની શિક્ષણપદ્ધતિ** કહેવામાં આવે છે અને જે શિક્ષણ પદ્ધતિમાં પ્રથમ અપરિચિત સમગ્ર વિષયનું સામાન્ય જ્ઞાન આપી પછી તેના વિભાગોનું ક્રમથી શિક્ષણ આપતાં આપતાં અંતે પરિચિત વિષયનું શિક્ષણ આપી તે સર્વનો જે પરસ્પર સંબંધ છે તે સમજાવી તે વિષયના જ્ઞાનનું શિક્ષણ સમાપ્ત કરવામાં આવે છે તે શિક્ષણની પદ્ધતિને **પૃથક્કરણની શિક્ષણપદ્ધતિ** કહેવામાં આવે છે. મદ તથા મધ્યમ અધિકારિઓને સંયોગીકરણની રીતે શિક્ષણ આપવું સરલ પડે છે. અને ઉત્તમ અધિકારિઓને પૃથકકરણની પદ્ધતિથી પણ શિક્ષણ આપી શકાય છે. તત્વજ્ઞાન સંપાદન કરવા માટે ન્યાય, વૈશેષિક, સાંખ્ય, યોગ, પૂર્વમીમાંસા, અને ઉત્તરમીમાંસાનો ક્રમપૂર્વક અભ્યાસ કરવો અને અંતે તે સર્વનો પરસ્પરમાં જે સંબંધ છે તે જાણી પૂર્ણ ને વ્યવસ્થિત તત્વજ્ઞાન મેળવવુ તે સંયોગીકરણની રીતે તત્વજ્ઞાન મેળવવું કહેવાય છે. ને તેથી ઊલટી રીતે એટલે પ્રથમ ઉત્તરમીમાંસાનો અભ્યાસ કરી પછી પૂર્વપૂર્વનાં દર્શનોનો અભ્યાસ કરવો તથા છેવટે તે સર્વ દર્શનોનો પરસ્પરમાં જે સંબંધ છે તે જાણવો તે પૃથક્કરણની રીતે તત્વજ્ઞાન સંપાદન કરવું કહેવાય છે. એ છ દર્શનોમાંનાં પ્રથમનાં ચાર દર્શનોમાં શ્રુતિનું પ્રાધાન્ય નથી અને છેલ્લાં બે દર્શનોમાં શ્રુતિનું પ્રાધાન્ય છે અર્થાત્ ન્યાય વૈશેષિક યુક્તિને પ્રધાન ગણી તદનુકૂલ અનુભવ તથા શ્રુતિનો સ્વીકાર કરે છે, સાંખ્ય યોગ અનુભવને પ્રધાન ગણી તદનુસાર યુક્તિશ્રુતિની વ્યવસ્થા કરે છે અને પૂર્વમીમાંસા તથા ઉત્તરમીમાંસા શ્રુતિનેજ પ્રધાન માની તદનુકૂલ તર્ક અને અનુભવને અવકાશ આપે છે.

એવી રીતે એ છ દર્શનો જ્ઞાનની સોપાન પંક્તિરૂપ છે. સર્વ વસ્તુઓમા આત્માજ જાણવાયોગ્ય છે કારણકે

તે પરમ પ્રેમાસ્પદ છે ને તેના શેષપણાં વડે અન્યને પણ જ્ઞેયપણાંનો અવકાશ છે તેથી આત્માજ વાસ્તવિક તત્વ છે. ચાર્વાક સ્થુલ દેહનેજ આત્મા માને છે, કેટલાક વાદિઓ ઇંદ્રીય, પ્રાણુ, મન, વા બુદ્ધિમાંથી કોઇ એકને, આત્મા માને છે; તે સર્વ પૂર્વપક્ષોનું નિરાકરણ કરી તે સર્વથી ભિન્ન જ્ઞાનાદિ ગુણ વાળો આત્મા છે એમ તાર્કિકોએ (ન્યાય વૈશેષિક દર્શનવાળાઓએ) સિદ્ધ કર્યુંછે. આત્મા ગુણવાન નથી પણ કેવળ ચૈતન્યરૂપ છે એમ સાંખ્ય યોગ દર્શનમાં નિર્ણય કરેલો છે અને પૂર્વમીમાંસામાં જડચેતન રૂપ આત્મા છે એમ તથા ઉત્તરમીમાસામાં અદ્વિતીય સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ આત્મા છે એમ સુસિદ્ધ કરવામા આવ્યું છે જેમ આત્મસ્વરૂપનો આ દર્શનોમાં સૂક્ષ્મવિચાર કર્યો છે તેમ મોક્ષ, મોક્ષના સાધનો, ઇશ્વર, ને જગત્ વિષે પણ ઉત્તરોત્તર સૂક્ષ્મવિચાર આ દર્શનોમાં કરેલો છે જે ઉપર દર્શાવ્યો છે.

ન્યાય તથા વૈશેષિક એ યુક્તિપ્રધાન શાસ્ત્ર છે, સાંખ્ય ને યોગ એ અનુભવ પ્રધાન શાસ્ત્ર છે અને પૂર્વમીમાંસા તથા ઉત્તરમીમાંસા એ શ્રુતિ વચનોનું જેમા પ્રાધાન્ય છે એવા શાસ્ત્ર છે. સત્યજ્ઞાન સંપાદન કરવા ઇચ્છનારને શ્રુતિ અનુભવ અને યુક્તિ એ ત્રણેની આવશ્યકતા છે. કેવળ યુક્તિ માર્ગે ચાલવાથી કોઇ પણ વાતનો યથા યોગ્ય નિશ્ચય થાય નહિ ને તેથી કુતાર્કિક થવાય. એકલા અનુભવનેજ અનુસરવાથી અનુભવની મર્યાદા અલ્પ હોવાથી નાસ્તિક થઈ જવાય અને કેવલ શ્રુતિનેજ પ્રમાણ માનવાથી સામાન્ય દૃષ્ટિએ શ્રુતિઓમાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનું પ્રતિપાદન હોવાથી ભ્રાંત થઇ જવાય, પણ એ ત્રણેના યોગથી જે નિશ્ચય થાય તે સ્વીકારવામાં આવે તો તે નિશ્ચય નિર્દોષ હોવાથી તે વડે વાસ્તવિક જ્ઞાન સંપાદન કરી શકાય. એક છાબડામાં તોલ (વજન) ને બીજા છાબડામાં ઘૃતાદિ તોળવાની વસ્તુ હોય તે બંને છાબડા સરખાં રહે, ને મધ્યમાંનો કાંટો પણ સમાન રહે તો તે ઘૃતાદિ પદાર્થ

તોલમાં પૂરો છે એમ નિશ્ચય થાય છે તેમ શ્રુતિ યુક્તિ ને અનુભવથી જે વાતનો નિશ્ચય થાય છે તે વાત યથાર્થ હોય છે એમ વિદ્વાનોનો નિશ્ચય છે.

આ દર્શનોનો ક્રમ બીજી રીતે પણ સમજાવી શકાય તે આ રીતે—પૂર્વમીમાંસા સકામ જીવોને સકામ કર્મોનો ને મુમુક્ષુ જીવોને ચિત્તશુદ્ધિના હેતુરૂપ નિષ્કામ કર્મોનો બોધ કરે છે તેથી તે શાસ્ત્ર **કર્મકાંડ પ્રધાન** છે. યોગ દર્શન સાક્ષાત્ વા પરંપરા વડે ચિત્તની સ્થિરતાના ઉપાયો-રૂપ ઉપાસનાનું નિરૂપણ કરે છે તેથી તે દર્શન **ઉપાસના કાંડ પ્રધાન** છે અને ન્યાયવૈશેષિક સાંખ્ય ને ઉત્તર મીમાંસા એ ચાર દર્શનોમાંનાં પ્રથમનાં બે દર્શનોનો ઉપયોગ મનનમાં, ત્રીજા દર્શનનો ઉપયોગ ત્વંપદના અ-ર્થના શોધનમાં ને ચોથા દર્શનનો ઉપયોગ તત્વજ્ઞાનપૂર્વક મોક્ષમા હોવાથી એ ચાર દર્શનો **જ્ઞાનકાંડ પ્રધાન** છે. એવી રીતે કર્મ ઉપાસના ને જ્ઞાન એ વેદના ત્રણ કાંડનું નિરૂપણ કરનારા છ દર્શનો છે. તેઓનું યથાયોગ્ય જ્ઞાન સંપાદન કરવાથી તથા તદનુકૂલ પ્રવૃત્તિ કરવાથી સર્વ કર્ત-વ્યના પારને પામી મનુષ્ય નિરવધિ શાંતિનો અનુભવ કરે છે એવી રીતે ન્યાયાદિક દર્શનોનો પરસ્પરમાં વિરોધ નથી પણ અવિરોધ છે.

આ પ્રમાણે વેદાન્ત સિદ્ધાન્તમાં પણ અજાતવાદ, અ-નિર્વચનીયવાદ, આભાસવાદ, બિંબપ્રતિબિંબવાદ, છાયાવાદ આદિવાદ છે તથા રામાનુજ, વલ્લભ, મધ્વાચાર્ય આદિ અનેક મતો છે તથા પુરાણો ઉપપુરાણો વિગેરે અનેક શાસ્ત્રો છે અને આ તમામ શાસ્ત્રો પોતપોતાની કક્ષામાં સત્યરૂપે ચળકે છે અને અધિકાર પરત્વે તેઓનું પણ મો-ક્ષમાં પ્રયોજન છે. વેદવિરૂદ્ધ અનેક મતોમાં પણ કેટલુંક વેદને અનુકૂળ પણ હોય છે જેથી વિદ્વાનોનું પોતાનો અ-ધિકાર તપાસી કોઇપણ મંતવ્ય સ્વીકારવારૂપ કર્તવ્ય છે પરન્તુ ખંડનમાં પ્રયોજન નથી.

पूर्वमीमांसा तथा उत्तरमीमांसानुं स्वरूप.

विषय.	जैमिनिकृत पूर्वमीमांसा शास्त्र तेना भाष्यकार शबर स्वामी		वेदव्यासकृत उत्तर मीमांसा-शास्त्र तेना भाष्यकार शंकराचार्य.	
मतभेदकर्त्ता	प्रभाकर	भट्ट	शंकराचार्य	वाचस्पति आदि.
जीवात्मा	प्रति शरीर भिन्न, नित्य, ज्ञानशक्तिमान्, कर्ता, भोक्ता	प्रभाकर मतनी जेम	एक, अविद्योपाधि, विभु	नाना तथा अविद्योपाधि.
ईश्वर	कर्म	कर्म	एक, विभु, तथा कल्पित मायोपाधि	शंकरमतनी जेम
जगत्	परिणामिनित्य	परिणामिनित्य	अज्ञान परिणाम तथा चेतनविवर्त	शंकरमतनी जेम
प्रमाण	पांच ५	छ ६	व्यवहारमा ६ छ	शंकरनी जेम
ख्याति	अख्याति	सत्ख्याति	अनिर्वचनीय ख्याति	अनिर्वचनीय ख्याति
वाद	परिणाम	परिणाम	विवर्त वशिष्ट मतथी अजात वाद छे	विवर्त
कारणवाद	सत्	सत्	सत्	सत्
कार्यवाद	सत्	सत्	मिथ्या	मिथ्या
जगत्कारणवाद	स्वभावशक्ति	स्वभावशक्ति	मायोपाधि चेतन	मायोपाधि चेतन
मोक्ष	दुःखाभाव	दुःखाभाव	स्वरुपस्थिति	अविद्यानी निवृत्ति ने परमानंद प्राप्ति

મત મતાન્તર કે ધર્મ ધર્માન્તરનો વિરોધ દર્શાવી સ્વમતને ઉત્કૃષ્ટ કહેવો એ સ્વ સ્વ મતની કે ધર્મની સ્થિતિ વાસ્તે છે. જેમ ભિન્ન ભિન્ન રોગોની ભિન્ન ભિન્ન દવાઓ છે અને સર્વ રોગમાં સર્વ ઔષધનો ઉપયોગ હોતો નથી તેમ ભિન્ન ભિન્ન મતવાળા ઋષિ મુનિ સજ્જન મહાત્માઓ પોત પોતાના અનુભવ તથા શક્તિ અનુસાર કહી ગયા છે જેથી સર્વ મત તથા ધર્મ સફળ છે. વાસ્તવિક રીતે સર્વ ધર્મો સ્વપ્ન કલ્પિત છે તેથી કલ્પનાની અનુસાર સત્ય છે અને પરમાર્થથી મિથ્યા છે જેથી ધર્મના વિષયોમાં રાગદ્વેષ રાખવાં એ સુજ્ઞોનું કર્તવ્ય નથી. રાગદ્વેષ એ ચિત્તમાં થાય છે અને ચિત્ત જ્યાંસુધી મલીન હોય છે ત્યાંસુધી તેમાં એ વિકારોનો સંભવ છે પરંતુ ચિત્ત શોધન થયા પછી જ્યારે તે ચિત્ત ચૈતન્યતાને પામે છે ત્યારે કશો પણ વિકાર તેમાં થતો નથી જેથી ચિત્તના નિરોધરૂપ યોગશાસ્ત્રના સિદ્ધાન્તને સમજુ પુરૂષો સદાય આદર આપી તેની શુદ્ધિદ્વારા બ્રહ્મજ્ઞાનદ્વારા કૈવલ્ય સિદ્ધિને પામે છે

આ જગતમાં અકૃતાર્થ પુરૂષોના પામર, વિષયી ને જીજ્ઞાસુ એવા ત્રણ પ્રકાર છે. શાસ્ત્ર સંસ્કારથી રહિત નિષિદ્ધ સર્વ ભોગોમાં આસક્ત પુરૂષ પામર છે, કર્મકાંડ કે સકામ ઉપાસનાને પ્રતિપાદન કરનારાં શાસ્ત્રોમા અધિકારવાળો તથા આ લોક પરલોકના વિહિત ભોગમાં આસક્ત તે વિષયી પુરૂષ છે, અને પરમતત્ત્વને જાણી મોક્ષની ઇચ્છાવાળો પુરૂષ જીજ્ઞાસુ કહેવાય છે. સાધનોના બે ભેદ છે. એક પ્રેયસ્ ને બીજો નિ.શ્રેયસ. પ્રથમ ભેદના અધિકારી પામર અને વિષયી પુરૂષો છે અને બીજાના અધિકારી જીજ્ઞાસુઓ છે. આ લોકના વિષયોથી આરંભીને સત્યલોક પર્યન્તના વિષયો પ્રેયસ નામ પ્રિયતર કહેવાય છે. કૃષિવાણિજ્યાદિ લૌકિક ઉદ્યોગ તથા જ્યોતિષ્ટોમાદિ વૈદિક કર્મો તે વિષયો પ્રાપ્ત કરવાનાં સાધનો છે. નામરૂ-

પના અધિષ્ઠાનરૂપ બ્રહ્મ ભાવે સ્થિતિ કરવી તે શ્રેયસ કહેવાય છે તે શ્રેયસની પ્રાપ્તિનાં સાધનો વિવેકાદિ છે. નિત્યાનિત્ય વસ્તુનો **વિવેક**, અનિત્ય વસ્તુઓમાં રાગાભાવરૂપ **વૈરાગ્ય**, શમ, દમ, શ્રદ્ધા, ઉપરામ, સમાધાન ને તિતિક્ષા, એ **છ સંપત્તિ**, મોક્ષની તીવ્ર ઇચ્છારૂપ **મુમુક્ષુતા**, મળવિક્ષેપથી રહિત અન્તઃકરણવાળા શ્રોત્રેન્દ્રિય સંપન્ન વ્યુત્પન્ન શિષ્યના શ્રોત્ર સાથે શ્રોત્રિય અને બ્રહ્મનિષ્ઠ પુરૂષે બોધાર્થે ઉચ્ચારણ કરેલાં મહાવાકયો (જીવ બ્રહ્મના અભેદનો બોધ કરનાર વેદાન્ત વાકયનો) સંબંધ, ઉપક્રમ ઉપસંહારની એકતા અભ્યાસ અપૂર્વતા ફળ અથવાદ ને ઉપપત્તિ એ તાત્પર્યનો નિર્ણય કરનારા છ હેતુઓ સહિત શ્રોત્રિય ને બ્રહ્મનિષ્ઠ પુરૂષ પાસેથી વેદાન્ત વાકય સાંભળવારૂપ **શ્રવણ**, અદ્વૈતજ્ઞાનની સાધક અને દ્વૈતજ્ઞાનની બાધક યુક્તિઓ વડે જીવ બ્રહ્મના અભેદના ચિંતનરૂપ **મનન**, જડ પદાર્થોને આકારે અંતઃકરણ નહીં થવા દેતાં તેને નિરંતર ચેતનને આકારે પરિણામે પમાડવારૂપ **નિદિધ્યાસન** અને જીવ તથા ઇશ્વરના સ્વરૂપમા જે લક્ષ્ય ભાગરૂપ ચેતન છે તેને ઉપાધિ ભાગથી પૃથક કરવા **ત્વંપદ તથા તત્પદનું શોધન** એ નવ સાધનો શ્રેયસના છે. વિવેકશક્તિ કે રસશક્તિનો પૂર્ણ વિકાસ કરવાથી પણ નિઃશ્રેયસ સંપાપાદન કરી શકાય છે. વિવેક શક્તિનો વિકાસ તત્વજ્ઞાનનું પ્રતિપાદન કરનારા દર્શનોના અભ્યાસથી થાય છે અને રસશક્તિનો વિકાસ ભક્તિ માર્ગનું પ્રતિપાદન કરનારા પુરાદિકના અભ્યાસથી થાય છે. વિવેક શક્તિના વિકાસમા પૂર્વોક્ત ષટશાસ્ત્રો ઉપયોગી છે. ષટશાસ્ત્રને **ન્યાય**, **સાંખ્ય** અને **મીમાંસા** એમ ત્રણ ભાગમાં પણ વહેંચી શકાય છે, કારણ કે ન્યાય વૈશેષિકમાં બહુ ભેદ નથી, સાંખ્ય યોગમાં બહુ ભેદ નથી, અને બન્ને મીમાંસાઓમાં પણ અસાધારણ ભિન્નતા નથી, અથાત્ એ બબેમાંનું ઉત્તર દર્શન પૂર્વ દર્શનની ઘણી ઉપયોગી પ્રક્રિયાઓનો સ્વીકાર કરે છે અને થોડો નવો ઉપદેશ કરે છે તેથી તે-

ઓ અત્યન્ત વિલક્ષણ નથી. તે ત્રણેની તેા પરસ્પરમાં કાંઈક વિલક્ષણતા છે, આસ્તિક આર્યોનાં સૂક્ષ્મતમ તત્ત્વેા-નું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાને આ છ દર્શન સેાપાન પંક્તિરૂપ છે. વસ્તુતાએ અભેદ અને અધિકાર ભેદે પૃથક ઉપદેશવાળાં એ છ દર્શનેા છે. પૂર્વ દર્શનમાં ઉત્તર ઉત્તર દર્શનનું જે ખંડન જોવામાં આવે છે તે તે શાસ્ત્રના અધિકારીને તે શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતમાં સારીરીતે સ્થિર કરવા માટે છે કારણ કે તે શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતમા બરાબર સ્થિર થયાવિના ઉત્તર શાસ્ત્ર-નેા સિદ્ધાન્ત સાધકથી સારીરીતે સમજી શકાતેા નથી. ઉત્તર ઉત્તર દર્શનમાં પૂર્વપૂર્વ દર્શનનું જે ખંડન જોવામાં આવે છે તે ખંડન વસ્તુતાએ તે દર્શનના સર્વ સિદ્ધાંતનું હેાતુ નથી પણ માત્ર ઉત્તર ઉત્તર દર્શન સાથે તેનેા સ-મન્વય કરવામાટે તેની સ્થૂલ પ્રક્રિયાનેા સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયામાં સમાવેશ કરેલેા હેાય છે, જે ખંડન જેવેા દેખાય છે. આમ વિચારપૂર્વક જોતાં સર્વ દર્શનેાનેા એકજ સિદ્ધાંન્ત છે એમ સમજાય છે. પ્રકૃતમાં યેાગશાસ્ત્રની કેટલી જરૂર છે ઇત્યાદિ બાબત પૂર્વ કળામા કહેવામાં આવ્યું છે જેથી આ દ્વિતીય કળામાં પેાતપેાતાની કક્ષામાં સર્વ વૈદિક સિ-દ્ધાંતેાનું સત્યત્વ દર્શાવી યેાગશાસ્ત્રનું પણ પરમેાચિત્ય દર્શાવવામાં આવ્યું છે અને તેનેા મુખ્ય ઉપયેાગ સાધનેામાં છે અને જે સાધનેા દ્વારા ચિત્તશુદ્ધિ થયા પછી રાજયેાગ-દ્વારા જ્ઞાનમાં પ્રવેશ થતાં વેદાંત તત્ત્વજ્ઞાનથી અભેદતત્ત્વને પામી શકાય છે. આ પ્રમાણે યેાગશાસ્ત્રની સંપૂર્ણ આવ-શ્યકતા હેાવાથી તે યેાગનાપ્રકારેાને દર્શાવવા આ સ્થળમાં ચતુર્વિધ યેાગનું નિરૂપણ કરવામાં આવે છે. યેાગ ચાર પ્રકારનેા છે. એક હઠયેાગ, બીજો લયયેાગ ત્રીજો મંત્ર-યેાગ અને ચેાથેા રાજયેાગ. પ્રથમ હઠયેાગનું સ્વરૂપ દર્શાવવામાં આવે છે.

હઠયોગ.

હઠયોગનું લક્ષણ સર્યચંદ્રનો યોગ એવું છે અર્થાત્ **ह** નામ સૂર્યનું છે અને **ठ** નામ ચંદ્રમાનું છે. જે પ્રાણ ઇડા નાડીમાં ચાલે છે તેને **ચંદ્ર** કહે છે અને પિંગળામાં વહન કરતા પ્રાણને સૂર્ય કહેવાય છે. જ્યારે પ્રાણાયામ તથા મુદ્રાદિના અભ્યાસથી કુંડલિનીનું ઉત્થાન થવાથી સૂર્યચંદ્રનો પ્રવાહ નરમ પડે છે ત્યારે પ્રાણવાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. આ પ્રકારે સૂર્યચંદ્રને એકત્ર કરવાની જે કળા છે તેનું નામ **હઠયોગ** છે. વળી પ્રાણ ઉષ્ણ છે, જેથી તે સૂર્ય કહેવાય છે અને અપાન શીતળ છે તેથી ચંદ્ર કહેવાય છે. આરીતે પૂર્વોક્ત ક્રિયાથી એટલે સૂર્યચંદ્રની એકતાથી પ્રાણાયામની પણ એકતા થાય છે આપણા હૃદયમાં સૂર્યનો નિવાસ છે અને નાસિકાની અણીથી બહાર બાર આંગળ છેટું ચંદ્રનું સ્થાનક છે તેથી જ્યારે હૃદયમાંના સૂર્યનો સ્પર્શ કરી પ્રાણવાયુ બહાર આવે છે ત્યારે તે ઉષ્ણ હોય છે અને બહાર બાર આંગળપર ચંદ્રનો સ્પર્શ કરીને તે અંદર આવે છે ત્યારે તે શીતળ હોય છે. પ્રાણવાયુની ઉષ્ણતા અને શીતળતાના અનુભવથી હૃદય અને નાસિકાની બહાર સૂર્યચંદ્રનું અનુમાન થાય છે તેમજ વળી આ બાબત નિર્વાણ પ્રકરણમાં **શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં** પણ છે હૃદયમા ચંદ્રનામ અપાનવાયુ જ્યારે લય ભાવને પામ્યો હોય છે અને સૂર્યરૂપે નામ પ્રાણરૂપે થઈ તે બહાર નીકળ્યો ન હોય ત્યાંસુધી તે સ્વભાવિક આંતરકુંભક કહેવાય છે અને ચંદ્રમાના સ્થાનમાં સૂર્ય નામ પ્રાણ જ્યારે લયભાવને પામ્યો હોય છે અને જ્યાંસુધી ચંદ્રરૂપે અપાનરૂપે થઇને પાછો વળવો તે શરૂ થયો હોતો નથી ત્યાંસુધી તે સ્વાભાવિક બાહ્યકુંભક કહેવાય છે. આ ઉભયપ્રકારના કુંભકમાંથી ગમે તેની અભ્યાસથી અભિવૃદ્ધિ કરવી તે પણ એક હઠયોગનીજ ક્રિયા કહેવાય છે. સ્થાન તથા ક્રિયાના ભેદઉપરથી એક પ્રાણના પાંચ પ્રકાર પાડવામાં આવે છે. જેનું

હૃદયસ્થાન છે ને ક્ષુધા પિપાસારૂપ ક્રિયા છે તે **પ્રાણ** કહેવાય છે, જેનું ગુદાસ્થાન છે ને મળમુત્રના ઉત્સર્ગરૂપ ક્રિયા છે તે **અપાન** કહેવાય છે, જેનું નાભિસ્થાન છે અને ખાધેલાં પીધેલાં અન્નજળને પચવાયોગ્ય કરવારૂપ ક્રિયા છે તે **સમાન** કહેવાય છે, જેનું કંઠસ્થાન છે તથા શ્વાસરૂપ ક્રિયા છે તે **ઉદાન** કહેવાય છે અને જેનું સર્વ શરીર સ્થાન છે ને રસમેલનરૂપ ક્રિયા છે તે **વ્યાન** કહેવાય છે. નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત ને ધનંજય એ પાંચ ઉપપ્રાણો છે જેના અનુક્રમે ઉદ્‌ગાર (ઓડકાર), નિમિષોન્મેષ, છીક, બગાસાં. અને મૃતશરીરને ફુલાવવું એ પાંચ ધર્મો છે. સ્થૂલ શરીરની ગતિ સૂક્ષ્મશરીરથી થાય છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર ચિદાભાસ સહીત અપંચીકૃત પંચમહાભૂતથી બનેલાં સત્તર તત્વોનું બનેલું છે. પાંચપ્રાણ, દશ ઇન્દ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ મળી સત્તર તત્વો છે, તેમાં મન, બુદ્ધિ અને પાંચ પ્રાણ એ તત્વો આગળ પડતાં છે, તેમા પણ પ્રાણ પ્રધાન છે અર્થાત્ સ્થૂલ તથા સૂક્ષ્મ દેહમાં પ્રાણ છે તે સારભૂત છે. આ પ્રાણના બળથીજ ઇન્દ્રિયોદ્વારા અન્તકરણની વૃત્તિ બહાર ઘટાદિક પદાર્થોના સમીપ જાય છે અને પ્રાણની સહાય વિના અંતકરણ (મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર) કાંઇ પણ ક્રિયા કરી શકતું નથી પ્રાણના નિરોધથી અંતકરણનો નિરોધ થાય છે અને પ્રાણના સંચારથી અંતકરણનો સચાર થાય છે. વ્યષ્ટિસૂક્ષ્મશરીરના અભિમાની ચૈતન્યને **હિરણ્યગર્ભ** કહેવાય છે. તૈજસ તથા હિરણ્યગર્ભનુ સ્વરૂપ જાણવા સારૂં જીવ તથા ઇશ્વરના અવસ્થા ભેદથી ચાર સ્વરૂપો જાણવાની જરૂર રહે છે. શુદ્ધ કાચપર સૂર્યનું પ્રતિબિંબ, શુદ્ધ કાચપરનાં પ્રતિબિંબનું પરાવર્ત્તન, ધાતુનાં ચળકતાં પત્રાંપર, અને તેનું પુનઃ પરાવર્ત્તન ચૂનો દીધેલી લીસી દિવાલ પર જેમ થાય છે તેમ બ્રહ્મનું પ્રતિબિંબ માયામાં પડે છે, તે માયોપહિત બ્રહ્મનું પરાવર્તન સમષ્ટિ સૂક્ષ્મ ઉપાધિમાં અને તેનું

પાછું પરાવર્ત્તન સમષ્ટિ સ્થૂળ ઉપાધિમાં થાય છે. માયો-માધિ ચૈતન્યને **ઈશ્વર** કહે છે, સમષ્ટિ સૂક્ષ્મશરીરના અભિમાની ચૈતન્યને **હિરણ્યગર્ભ** કહે છે અને સમષ્ટિ સ્થૂળ ઉપાધિના અભિમાની ચૈતન્યને **વિરાટ્** કહે છે, પ્રત્યક્ ચૈતન્યનું પ્રતિબિંબ અવિદ્યામાં પડે છે તે **પ્રાજ્ઞ** કહેવાય છે, પ્રાજ્ઞનું વ્યષ્ટિ સૂક્ષ્મોપાધિમાં પરાવર્ત્તન તે **તૈજસ** અને તૈજસનું પાછું પરાવર્ત્તન વ્યષ્ટિસ્થૂલોપાધિમાં થાય છે તે **વિશ્વ** કહેવાય છે, આ રહસ્યનો દર્શાવનાર સાંકેતિક અક્ષર ૐ છે તેથીજ તેને **શબ્દબ્રહ્મ** કહેવાય છે. **अ, उ, म,** ને **અમાત્ર** એમ ૐકારની ચાર માત્રા છે તેમાં **अ**નો **વિશ્વ** તથા **વિરાટ** સાથે, **उ**નો **તૈજસ** તથા **હિરણ્યગર્ભ** સાથે, **म**નો **પ્રાજ્ઞ** તથા **ઈશ્વર** સાથે અને **અમાત્રા** નો **પ્રત્યક્** ચૈતન્ય તથા **બ્રહ્મ**ની સાથે અભેદ છે.

આ પ્રમાણે તથા પ્રકારનો તૈજસ ચૈતન્ય સ્થૂળશરી-રની સુષુમ્ણાનાડીમાં એટલે કે બ્રહ્મરંધ્રથી મૂળાધાર સુધી જનારી મેરૂદંડમાં રહેલી પ્રધાન નાડીમાં વિશેષ સત્તાથી અને સુષુમ્ણાની નાની નાની શાખાઓરૂપ નાડીઓમાં (આખા શરી-રમા) સામાન્ય સત્તાથી રહેલ છે સ્થૂળ શરીરમા ઉક્ત પ્રકારેજે તૈજસની ક્રિયાકારક વ્યાપકતા તેજ વિશ્વ કહેવાય છે. વિ-શ્વની સ્થૂળ ઉપાધિનો વિરાટની સ્થૂળ ઉપાધિ સાથે વૈરા-ગ્યદ્વારા સંબંધ જોડી તૈજસની હિરણ્યગર્ભ સાથે એકતા કરવા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામા આવે છે સ્થૂળ દેહમાં જે જ્ઞાનશક્તિ તથા ક્રિયાશક્તિ છે તે ચિદાભાસ, પ્રકાશ, ઉ-ષ્ણતા, વિદ્યુત્ ને ચૈામ્બક શક્તિને લીધે છે અને એ સ-ર્વેનું આધારભૂત તત્ત્વ ચિદાભાસયુક્ત પ્રાણ છે ખરૂં જોતા કહીએ તો ચતન્ય સહિત મુખ્ય પ્રાણ તેજ તૈજસ કહે-વાય છે. બંધ સહિત જો પ્રાણાયામનો ત્રણ વરસ અભ્યા-સ કરવામાં આવે તો શરીરની અંદરની શિરાઓમાં જે વ્યાન નામના પ્રાણનું વ્યાપકપણું છે તેનો પ્રાણમાં નિ-રોધ થવા લાગે છે અને ઉદાન સહિત પ્રાણ નાભિપ્રદેશ

આગળ સમાન તથા અપાન સાથે એકત્ર થઇ કુંડલિનીનું ઉત્થાન કરે છે. જ્યારે કુંડલિનીનું ઉત્થાન થાય છે ત્યારે તૈજસની બાહ્ય પ્રવૃત્તિ બંધ પડે છે અને તે મેરૂદંડના અધેાભાગમાં જે **આધાર** નામનું ચક્ર છે તેમાં પ્રવેશ કરે છે. તૈજસની બહાર પ્રવૃત્તિ કરાવનાર સાડા ત્રણ આંટાવાળી નાભિ પાસે જે સૂક્ષ્મ નાડી આવેલી છે, તેને કુંડલિની કહે છે. તે કુંડલિનીનેા આકાર સર્પિણી જેવેા છે, અને સ્થુળ ભેાગની વાસનારૂપી તેના મુખમા ઝેર રહેલું છે. આ સ્થુળ ભેાગની વાસનાથીજ તૈજસનું વિશ્વ સ્વરૂપ થાય છે. સુષુમ્ણાની મુખ્ય ગ્રંથિએાને ચક્ર અથવા પદ્મ કહે છે, પછી તે ત્યાંથી સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર, અનાહત, વિશુદ્ધ અને આજ્ઞાચક્રમાં થઇ અંતે સહસ્ત્ર દળમાં જાય છે. ચક્રનાં સ્થાન મેરૂદંડમા સુષુમ્ણામાં સમજવાં અને પાખડીએા તે ચક્રના નાના તંતુએારૂપે જાણુવી જ્યારે યેાગી કેાઇ પણ ચક્રનું અનુસંધાન કરે છે ત્યારે પાંખડીએાની સખ્યા અનુસાર તે સાધક પુરૂષને અસાધારણ શક્તિએા પ્રાપ્ત થાયછે. પાંખડીએાના અક્ષર તે ઉક્ત નાડીએાના તંતુએાના અક્ષરેાને મળતેા આકાર જાણવેા ચક્રમાના દેવેા છે તે તે ચક્રમાંથી મુખ્ય સત્તાના સાંકેતિક રૂપેા સમજવાં. યેાગી જ્યારે ચક્રભેદ કરી સહસ્ત્રદળમાં વસે છે ત્યારે પ્રથમ તેા તેનાં તૈજસ તત્વની હિરણ્યગર્ભ જોડે એકતા થાય છે અને તેને અનેક પ્રકારની સિદ્ધિએા પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે તૈજસ્ સહસ્ત્રદળમાં નિષ્ક્રિય સ્થિતિમાં રહે છે ત્યારે યેાગી પુરૂષનેા સ્થૂળદેહ લાકડાંની જેમ ચેષ્ટા વિનાનેા થાય છે. યેાગના પરિપકવ અભ્યાસવાળેા યેાગી પુરૂષ આવા પ્રકારની ચેષ્ટા વિનાની સ્થિતિમાં (સમાધિમાંથી) સ્વેચ્છા અનુસાર ફરીથી પેાતાના તૈજસનું વિશ્વ સાથે અનુસંધાન કરે છે અને જાગ્રદવસ્થામાં સ્થિતિ પામી શકેછે. અભ્યાસ અને વૈરાગ્યની વૃદ્ધિ થતાં તે યેાગી પુરૂષ પ્રાજ્ઞનેા ઇશ્વર સાથે અને આત્માનેા બ્રહ્મ સાથે અભેદ બ્રહ્મ-

રંધ્રમાં અનુભવે છે. શરીરની અંદરનો પવન અનેકવાર નાસિકાની બહાર બાર આંગળ ગતિ કરે છે અને એ પવનનો કેવળકુંભક પ્રાણાયામ દ્વારા જ્યારે નિરોધ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે યોગીને સહજ સમાધિલાભ થાય છે. એક એક આંગળ એ પવનનો નિરોધ થવાથી હળવે હળવે યોગીને અનુભવ વૃદ્ધિપુરસર થતો જાય છે. ગુદાને દબાવી અપાનવાયુને ઉર્ધ્વ કરી તથા મુખ બંધ રાખી નાસિકાદ્વારા ધીમો ધીમો શ્વાસ લેવાથી નાડીઓની શુદ્ધિ થતાં પ્રાણવાયુ જ્યારે મેરૂ દંડમાં અર્થાત બરડાની કરોડમાં રહેતી સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરી કંઠચક્ર તરફ જવા લાગે છે ત્યારે સુષુમ્ણાના પ્રવાહમાં અખંડજ્યોતિનું દર્શન થાય છે, પ્રાણોની સ્થિર ગતિ દેખાય છે, અને પ્રાણોનું ગમનાગમન ગુદાથી કંઠ પર્યન્તમાં સીધું દેખાય છે, કુંડલિની ઉઘી પડી જવાનો આરંભ કરે છે, વાસનાઓની નિવૃત્તિ થવા લાગે છે અને શરીરનું નિર્બળપણું તથા સર્વ રોગો દૂર થવા માડે છે. આવા પ્રકારનાં ચિન્હો દેખાય ત્યારે એમ સમજવું કે અભ્યાસીના શ્વાસની ગતિનું પ્રમાણ નાસિકાની બહાર અગીચાર આગળનું છે. પૂર્વોક્ત ક્રિયાનો રાત દહાડો શક્તિ પ્રમાણે અભ્યાસ કર્યા કરવાથી અભ્યાસીના પાચે પ્રાણો સુષુમ્ણામાં રહેલાં ષટચક્રોનું ભેદન કરવા વાસ્તે બરડાની કરોડમાં—મેરૂદંડમાં પ્રવેશ કરવાને પ્રયત્ન કરે છે. આ સમયમાં નિંદ્રાના જેવી સ્થિતી થતાં આખું શરીર શિથિલ થઇ જાય છે અને સર્વ નાડીઓ લગભગ સ્તંભાકારે ખડી થઇ જાય છે ત્યારે અભ્યાસીમાં શાર્યાદિક ગુણોની અભિવૃદ્ધિ થાય છે અને આશા તૃષ્ણા નાશ થવા માંડે છે. આમ થવા માંડે છે તે વખતે સમજવું કે અભ્યાસીના પ્રાણની ગતિનું પ્રમાણ નાસિકાની બહાર દશ આંગળ રહેલું છે. પરમાત્મ જ્યોતિનું ધ્યાન કરવાથી તથા શ્વાસનું અંતર આકર્ષણ કરવાથી બીજા સંકલ્પો નાશ પામે છે, ને કંઇક ગુહ્ય સંકલ્પની સૃષ્ટિ

જેમાં અંતરના સંકલ્પાનુસાર બાહ્ય જગત ચાલે છે તે અનુભવાય છે. જ્યારે સ્થિતિ થાય છે ત્યારે શબ્દના ત્રણ પ્રકારથી અર્થો સમજાય છે. પ્રથમ પ્રકારનો કનિષ્ઠ અર્થ આધિભૌતિક જ્ઞાન આવે છે, મધ્યમ અર્થ આધ્યાત્મિક પ્રગટ કરે છે અને ઉત્તમ અર્થ આધિદૈવિક જ્ઞાન બતાવે છે આવો અનુભવ થવા માંડે ત્યારે એમ સમજવું કે યોગી-પુરૂષની શ્વાસની ગતિનું પ્રમાણ નાસિકાની બહાર નવ આંગળ પર આવેલું હોય છે. ઉપર પ્રમાણે અભ્યાસ ચાલુ રહેવાથી કંઠ અને ભ્રૂકુટિ ચક્ર તરફ લીલો, પીળો ને ધોળો રંગ વ્યાપેલો જોવામાં આવે છે અને ગુદા ને નાભિચક્ર ભણી રાતો ને કાળો રંગ દેખાય છે. આવો દેખાવ થવાનો હેતુ ભૂતોનાં પરમાણુઓ બદલાય છે તે છે. આમ બને છે તેની સાથે ચિત્તનો બાહ્યવેગ પણ શાંત પડતો જાય છે. આ સર્વ બનાવ શ્વાસ જ્યારે આઠ આંગળપર હોય છે ત્યારે અનુભવાય છે. પ્રાણિમાત્રમા રહેલી પ્રાણ કળારૂપ કુંડલિની જે વાસનાના આધારરૂપ છે તે દેખાય તથા પોતાના પ્રત્યેક સંકલ્પનું પરિણામ સમજી શકાય ને મસ્તકમાંથી ચં-દ્રામૃત ટપકવા લાગે ત્યારે જાણવું જે અભ્યાસીનો શ્વાસ સાત આંગળપર રહેલો છે. પ્રાણ નિર્મળ થઇ જ્યારે તેની છ આંગળપર સ્થિતિ થાય છે ત્યારે સાધકને પોતાના શરીરમાં ચૌદ લોકનો તથા દેવોનો અનુભવ થાય છે. શ્વાસની પાંચ આંગળપર સ્થિતિ થાય ત્યારે સાધક જે દેવનાં દર્શનની ઇચ્છા કરે તે તે દેવનાં તેને દર્શન થાય છે. મનોરાજ્યનો જય થવાથી મન વૃત્તિશુન્ય થાય છે ત્યારે તે મૌનભાવને પામે છે, મનમાંથી બાહ્ય વિષયનું સ્ફુરણ બંધ થવાથી આત્માની સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિતિ થવા માંડે છે ત્યારે સાધકને સર્વ સૃષ્ટિનું મિથ્યાપણું સ્પષ્ઠ દેખાય છે. અને પ્રાણકળા અને ચિત્તકળા ભ્રુકુટિચક્રમાં સ્થિતિ કરવા લાગે છે, આ વિષયનો બરાબર અનુભવ શ્વાસ જ્યારે ચાર આંગળપર રહે ત્યારે સાધકને થાય છે. વૃત્તિ સ્થિર

થતાં ભવિષ્યમાં જે પ્રકારનો બનાવ બનવાનો હોય તથા-પ્રકારનો સંકલ્પ સાધકના મનમાં પ્રગટ થતો અનુભવાય છે આ સંકલ્પદ્વારા પ્રાણિ પદાર્થનું ભવિષ્ય જાણી શકાય છે. જ્યારે ત્રણ આંગળપર શ્વાસ રહે છે ત્યારે આવો અનુભવ થાય છે. પ્રાણકળા નિયમમાં આવે અને પોતાનામાં પરકાયા-પ્રવેશનું સામર્થ્ય પ્રગટે ત્યારે સાધકે સમજવું કે તેનો શ્વાસ બે આગળપર રહેલો છે. પ્રાજ્ઞ, તૈજસ, અને વિશ્વરૂપ જીવ ભાવની નિવૃત્તિ તુરીયરૂપે છે. એ તુરીયરૂપ આત્મા અવિકારી છે. એ અવિકારી, નિરાકાર, ને નિરંજન-રૂપ આત્મસ્વરૂપમાં સાધકની ચિત્તવૃત્તિનું વિશેષ સ્થિરપણું થવાથી શ્વાસાદિક બાહ્ય ચેતના અસ્પષ્ટ થવા માંડવાથી શરીર ચેષ્ટા વિનાનું થવા લાગે છે આ સ્થિતિ શ્વાસ જ્યારે એક આગળ પર રહે ત્યારે થાય છે, અને એ એક આગળની સ્થિતિ પણ બંધ પડે તો સાધકની બ્રહ્મમાં સ્થિતિ થાય છે. અભ્યાસદ્વારા પુર્વોક્ત સંધિસ્થાનમાં કુંભક વિશેષ સમય રહેવાથી સાધક પોતાના તૈ સનો મનચક્રમાં પ્રવેશ કરાવી શકે છે. આ મનચક્રની આઠ પાંખડી છે અને તે પ્રત્યેક પાંખડીમાં તૈજસના નિવાસથી કેવી કેવી મનોવૃત્તિઓ ઉપજે છે તે બાબતનું કથન **મહાશય નથુરામ શર્મા** કોષ્ટકદ્વારા યોગકૌસ્તુભમાં જણાવે છે.



मनचक्रनुं कोष्टक.

પાંખડીની દિશા	પાંખડીનો રંગ	પ્રત્યેક પાંખડીમા તૈજસની વિશેષ સત્તાના પ્રભાવે ઉપજતી મનોવૃત્તિઓ.
પૂર્વ	ધોળો	ધૈર્ય, ઔદાર્ય, ધર્મબુદ્ધિ, ને યશલોભ.
અગ્નિ	રાતો	પરિતાપ, દીર્ઘસૂત્રતા, નિદ્રા, આળસ્ય, ને પ્રમાદ.
દક્ષિણ	કાળો	ક્રોધ, ક્રૂરતા, દ્વેષ, ને દુષ્ટબુદ્ધિ
નૈરૂત્ય	નીલો (આસમાની)	સંસારાસક્તિ–સ્રીપુત્રવિત્તાદિમાં મોહ, તથા પાપ કરવાની ઇચ્છા.
પશ્ચિમ	કપિલો (બદામી)	હાસ્યવિનોદાદિરૂપ ક્રીડા
વાયવ્ય	શ્યામ (વિશેષ કાળો)	ચિંતા ને પ્રવાસેચ્છા
ઉત્તર	પીળો	ભોગાદિમા પ્રીતિ.
ઇશાન	ગૈાર	કૃપા, ક્ષમા, દાન, શાન્તિ ને જ્ઞાન.

ઉપર પ્રકારે આઠ પાંખડીમાંની ગૈારવર્ણની પાંખડીમાં યેાગી પોતાના તૈજસનું અનુંસંધાન કરી તેનો સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવે છે અને તેને સહસ્રદળમા લઇ જઇ સ્થિર કરે છે. ઉપર પ્રમાણે હૃદયાકાશમાં ધ્યાન કરવાથી પણ યેાગીને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે અને અભ્યાસદ્વારા તે જ્ઞાન સંગીન થાય છે હૃદયમાં વૃત્તિ સ્થિર થવાથી યેાગીને સૂર્ય ચંદ્ર અને મણિઓના જેવો પ્રકાશ પ્રતીત થાય છે. પછી યેાગીનું ચિત્ત આત્મસ્વરૂપમાં તરંગ વિનાના મહાસાગરની જેમ શાંત તથા નિશ્ચળ રહે છે, ત્યારે તે યેાગી એમ સમજે છે કે મેં ત સૂક્ષ્મતમ પરમાત્માને હવે જાણ્યા છે અને આત્મસ્વરૂપને પણ જાણ્યું છે. આ અભ્યાસના આરંભમાં પહેલા તેા નાના પ્રકારનાં રૂપેા, પોતે અગાઉ કરેલાં કામેા, તથા પંચભૂતના રંગેા દેખાય છે. પછી અંધારાં અજવા-

ળાંથી ભિન્ન પ્રકારનો ઝળઝળાને મળતો હાલતો પ્રકાશ જણાય છે. પછી વિધવિધ પ્રકારના પ્રકાશનો અનુભવ થઈ અંતે વૃત્તિ આત્મસ્વરૂપમાં વિરામે છે.

बीजो लययोग.

જે ઉપાયથી વિષયની અથવા તો ધ્યેયાકારની વિસ્મૃતિ થાય છે તે ઉપાયરૂપ યોગને **લયયોગ** કહેવામાં આવે છે. આ હઠયોગમાં " **लयो विषयविस्मृति** " એ વચનથી લયયોગનું લક્ષણ ઉપરના જેવુંજ કહ્યું છે. પ્રાણાયામાદિક ક્રમવિનાજ શાંભવી મુદ્રાના અભ્યાસથી લયયોગની પ્રાપ્તિ થાય છે. આધારથી બ્રહ્મરંધ્ર પર્યન્તમાંનાં ચક્રોમાંના કોઇ પણ વાંછિત ચક્રમાં અંતઃકરણની વૃત્તિને સ્થાપન કરવી ને દૃષ્ટિને નિમેષોન્મેષ રહીત શરીરની બહારના પ્રદેશમાં સ્થાપવી તે શાંભવી મુદ્રા કહેવાય છે. દૃષ્ટિ, પ્રાણ અને ચિત્તને જે બ્રહ્મમાં સ્થાપન કરી શકે છે તેજ ખરો લયયોગી છે. નાસિકાના અગ્રભાગાદિક દેશોમાં લગાડયા વિનાજ જેની દૃષ્ટિ સ્થિર છે, રેચકાદિક પ્રાણાયામના અભ્યાસ વિનાજ જેના પ્રાણવાયુનો નિરોધ છે અને ષટ્ ચક્રાદિકનાં અવલંબન વગરજ જેનું ચિત્ત એકાગ્ર છે, તેજ પુરૂષ યોગી ગુરૂ અને સેવવા લાયક છે.

त्रीजो मंत्रयोग.

શ્વાસ **હ**કારથી બહાર આવે છે અને **સ**કારથી પુનઃપ્રવેશ કરે છે. " **हंस** " " **हंस** " એ પ્રકારનો મંત્ર આ જીવ સદા જપે છે. શ્રીગુરૂ વાકયથી સુષુમ્ણામાં " **हंस हंस** " થી ઉલટો " **सोहं सोहं** " એ પ્રકારનો પ્રાપ્ત થયેલ જપ થાય છે તે **મંત્રયોગ** કહેવાય છે. આરોગ્ય દશામાં જીવ એક અહોરાત્રમા ૨૧૬૦૦ " **हंसः** " મંત્રનું સ્વાભાવિક ઉચ્ચારણ કર્યા કરે છે. **શ્રી ઇશ્વરે** પણ આમજ કહ્યું છે- " **हंस** " ને ઉલટાવી " **सोहं** " મંત્ર કરી તે દ્વારા કુંડલિનીના ઉત્થાનની ભાવના કરી મૂળાધાર ચક્રમાં વૃત્તિદ્વારા અભિમાનીએ પ્રવેશ કરી ત્યાં સ્થિત શ્રીગણેશનું પૂજન કરી તેમને અહો રાત્રમાના ૬૦૦ અજપામંત્ર નિવેદન કરવા. આ રીતે ઉપરનાં ચક્રોમાં પણ કરવું. આ સર્વનો વિસ્તાર **શ્રીગરૂડપુરાણમાં** જોઇ લેવો.

चक्रोनुं कोकष्ट.

स्थान	अक्षरो–दळ–वर्ण	चक्रनु नाम	देवता अने जपनुं निवेदन
गुदास्थान	व, शं, ष, सं, ચાર અક્ષરો તથા ચાર દળવાળુ અગ્નિના વર્ણવાળુ.	आधारचक्र.	श्रीगणेश. ६००
लिंगस्थानना मूलमां	ब, भ, मं, य, रं, लं,એ છ અક્ષરવાળુ છ દળવાળુ સૂર્યસમાન વર્ણવાળુ.	स्वाधिष्ठानचक्र.	श्रीब्रह्मा ६०००
नाभिस्थान	ड,ढ ण,तं,थ, द,ध न,पं,फं, એ દશ અક્ષરવાળુ, દશ દળવાળુ, રાતા વર્ણનુ.	मणिपूरचक्र.	श्रीविष्णु, ६०००
हृदयस्थान	खं, ग, घ, ङ, च,छ, ज,झ, जं, ट, ठ,એ બાર અક્ષરો વાળુ બાર દળવાળુ અને સુવર્ણસમાન વર્ણવાળુ	अनाहतचक्र	श्रीमहादेव ६०००
कठस्थान	अं, आ इ, ई, उ,ऊ,ऋ,ॠ, लृ,लॄ, ए, ऐ, ओ, औ, अ, એ સોળસ્વરવાળુ, સોળ દળવાળુ ચંદ્રમા જેવા વર્ણવાળુ—	विशुद्धचक्र.	जीवात्मा १०००
भ्रूनामध्य–स्थानमा	ह, क्ष, એ અક્ષરવાળુ, બે દળવાળુ અને રાતા વર્ણવાળુ—	आज्ञाचक्र.	श्रीगुरु १०००
दशमा द्वारमां	નિરંતર સચ્ચિદાનંદજ્યોતિસ્સ્વરૂપ, સહસ્ત્રદળયુક્ત અને શુદ્ધસ્ફટિક સમાન—	अजरामरचक्र. (ब्रह्मरध्रचक्र.)	व्यापकब्रह्म १०००

			२१६००જપ ઉપર મુજબ અર્પવા

પૂર્વોક્તપ્રકારે નિત્યપ્રતિ એકાગ્રચિત્તથી જપ સંખ્યાને અર્પણ કરનાર બ્રહ્મચર્યાદિ સાધનસંપન્ન સાધક પુરૂષને નિર્વિઘ્નપણે એક કરોડ જપ પૂરા થયા પછી શ્રી ઈશ્વરના અનુગ્રહથી દશ પ્રકારના નાદ સાંભળવામાં આવે છે. તમરા જેવો, ચકલાં જેવો, ઘંટ જેવો, શંખ જેવો, વીણા જેવો, તાલ જેવો, વાંસળી જેવો, તબલાં જેવો, ભેરી જેવો અને દશમો મેઘ જેવો નાદ સંભળાય છે. તમરાં જેવો નાદ સાંભળતાં સર્વ અંગોમાં તમરાના ફાટવાના જેવા શબ્દની પ્રતીતિ થાય છે, બીજો નાદ સાંભળતાં શરીરનાં અંગ તુટતાં હોય તેમ થાય છે, ત્રીજો નાદ સાંભળતાં ચિત્તમાં ખિન્નતા થાય છે, ચોથો નાદ સાંભળતાં શિર કંપે છે, પાંચમો નાદ સાંભળતાં તાળુ સ્રવે છે, છઠ્ઠો નાદ સાંભળતાં અમૃતનું પાન થાય છે, સાતમો નાદ સાભળતાં ગુહ્ય પદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે. આઠમો નાદ સાંભળતાં પરાવાણીની પ્રાપ્તિ થાય છે, નવમો નાદ સાંભળતાં નિર્મળ દિવ્યદૃષ્ટિ તથા અંતર્ધાનની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, અને દશમો નાદ સાંભળતાં બ્રહ્માત્માની સંનિધિ થતાં સાધક બ્રહ્મરૂપ થાય છે. આવી રીતે થવાથી બ્રહ્મમાં મનનો વિલય થાય છે. મનનો વિલય થવાથી સર્વ સંકલ્પ વિકલ્પોનો લય થાય છે. સંકલ્પ વિકલ્પોનો નાશ થવાથી જન્મ જન્માંતરોમાં સંચય કરેલાં પુણ્ય પાપોનો નાશ થાય છે. પુણ્ય પાપોનો નાશ થવાથી સાધક પુરૂષ શિવરૂપ થયો છતો શક્તિના આત્મરૂપ સર્વવ્યાપક, સ્વયંજ્યોતિ, શુદ્ધ, બુદ્ધ, નિત્ય, નિરંજન ને બ્રહ્મરૂપ થઇને પ્રકાશે છે, અર્થાત્ કૈવલ્યરૂપ મોક્ષપદમાં સ્થિત થાય છે. આ નાદની ચાર અવસ્થા છે. આરંભાવસ્થા, ઘટાવસ્થા, પરિચયાવસ્થા, અને ચોથી નિષ્પત્ત્યવસ્થા. હૃદયમાં રહેલ બ્રહ્મગ્રંથિનો ભેદ થતાં જે નાદ સંભળાય તેને નાદની **આરંભાવસ્થા** કહેવામાં આવે છે, કંઠમાં રહેલી વિષ્ણુ ગ્રંથિનું ભેદન થતા જે નાદ સંભળાય તેને નાદની **ઘટાવસ્થા**

કહે છે, ભ્રૂકુટિમાં રહેલ રૂદ્રગ્રંથિનું ભેદન થતાં જે નાદ સંભળાય તે નાદની **પરિચયાવસ્થા** કહેવાય છે અને બ્રહ્મરંધ્રમાં નાદની જે સ્થિરતા થાય તે **નિષ્પત્યાવસ્થા** કહેવાય છે. નાદનું અનુસંધાન કરવા સારૂં યોગસાધકે પ્રથમ તો પોતાના હાથની બંને તર્જની આંગળીઓવડે પોતાના કાનના બંને છિદ્રોને સારી રીતે બંધ કરી શરીરમાંથી ઉઠતા નાદનું શ્રવણ કરવું જોઇએ. જ્યાંસુધી ચિત્ત સ્થિર થાય ત્યાંસુધી તે નાદનું શ્રવણ કર્યા કરવું જોઇએ. નાદાનુસંધાનથી ચિત્તના વિક્ષેપ થોડા સમયના પ્રયત્નથી શમી જાય છે. સમુદ્રના જેવો. વરસાદની ગર્જના જેવો, મોટાં નગારાં જેવો, ઝાંઝ જેવો, પખાજ જેવો, શંખ જેવો, ઘંટ જેવો, ઘંટડી જેવો, વાંસળી જેવો, વીણા જેવો ને ભ્રમર જેવો નાદ તથા બીજા કેટલાક પ્રકારના નાદો નાદાનુસંધાન કરનાર સાધકના શ્રવણમાં આવે છે, યોગસાધકે એક નાદમાંથી બીજા નાદમાં ને બીજા નાદમાંથી ત્રીજા નાદમાં વા સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મનાદમાં, સૂક્ષ્મ નાદમાંથી સૂક્ષ્મતર નાદમાં, ત્યાથી સૂક્ષ્મમાં ને ત્યાંથી સ્થૂળનાદમા પોતાના ચિત્તને પ્રસન્નતાપૂર્વક જોડયા કરવું, અંતર બહારની કાંઇ પણ ચિંતા ન કરવી. અંતે નાદના અધિષ્ઠાનમા મનને લીન કરવુ જેમ કાષ્ટમાં પ્રવેશ પામેલો પ્રજ્વલિત અગ્નિ જ્વાલા રૂપનો પરિત્યાગ કરીને અગ્નિરૂપે સ્થિત થાય છે તેમ નાદમાં પ્રવૃત્ત થયેલું ચિત્ત રાજસ તામસ વૃત્તિનો ત્યાગ કરીને સંસ્કાર શેષ સ્થિતિવાળું થાય છે, અનાહત નાદની અંતર સ્વયંપ્રકાશ ચૈતન્ય છે તે સ્વયંપ્રકાશ ચૈતન્યને આકારે થએલું અન્ત:કરણ પરવૈરાગ્યવડે સર્વ વૃત્તિથી રહિત સંસ્કારશેષરૂપે રહે છે. જ્યાસુધી અનાહતધ્વનિ સંભળાય છે ત્યાંસુધી મન આકાશને આકારે થયેલું છે એમ જાણવુ. મનસહિત અનાહતધ્વનિ જેમા વિલય થાય છે તે પરબ્રહ્મ છે, જે નાદરૂપે શ્રવણ કરાય છે તે શક્તિ છે અને જેમાં તે શક્તિ વિલય પામે છે તે નિરાકાર આત્મા

છે. શ્રદ્ધા, પ્રેમ ને વિવેકવડે સદાકાળ નાદનું અનુસંધાન કરવામાં આવે તો પાપ સંસ્કારો નાશ પામે છે ને મન તથા પ્રાણ નિર્ગુણ ચૈતન્યમાં લીન થાય છે.

चोथो राजयोग.

ચિત્તની અનાત્માકાર વૃત્તિઓના નિરોધને **રાજયોગ** કહેવામાં આવે છે. **શ્રીયોગ**દર્શનમાં **પતંજ**લિ મુનિએ પણ " **योगश्चित्तवृत्तिनिरोध** " (ચિત્તની પંચધા વૃત્તિઓના નિરોધને યોગ કહે છે) એ સૂત્રથી એમજ પ્રતિપાદન કર્યું છે, રાજયોગના બે પ્રકાર છે. એક **સંપ્રજ્ઞાત** અને બીજો **અસંપ્રજ્ઞાત** ચિત્તની એકાગ્ર અવસ્થામાં જે યોગ થાય છે તેને **સંપ્રજ્ઞાતયોગ** કહે છે અને ચિત્તની નિરૂદ્ધાવસ્થામાં જે યોગ થાય છે તેને **અસપ્રજ્ઞાતયોગ** કહે છે. ચિત્તની પાંચ અવસ્થાઓ છે, **ક્ષિપ્ત, મૂઢ, વિક્ષિપ્ત,** એકાગ્ર ને નિરૂદ્ધ, જે અવસ્થામાં ચિત્તની વૃત્તિઓ અનેક સાંસારિક ભોગોમાં ભ્રમણ કરે છે તે **ક્ષિપ્તાવસ્થા** છે, જે અવસ્થામા નિદ્રા આલસ્યાદિવડે યુક્ત ચિત્ત મૂઢના જેવું કૃત્યાકૃત્યના વિચાર રહિત બની જાય છે તે **મૂઢાવસ્થા** છે, **વિક્ષિપ્તાવસ્થા** તેનું નામ છે કે જેમાં ચિત્ત કોઈવાર ધ્યાન પરાયણ થાય છે અને પાછું તરતજ વ્યાકુળ કે વ્યગ્ર થાય છે, જે અવસ્થામાં ચિત્ત વિષયાંતરોથી પોતાની વૃત્તિઓને ખેંચી તેઓને કોઇ એક વિહિત વિષય સાથે જોડી દે છે, તે **એકાગ્રવસ્થા,** અને ચિત્તની સર્વ વૃત્તિઓ અ દરના તથા બહારના સર્વ વિષયમાં ચેષ્ટા રહિત થઈ જાય તે **નિરૂદ્ધાવસ્થા** કહેવાય છે. પહેલી ચાર અવસ્થાઓમાં સત્ત્વગુણ, રજોગુણ, અને તમોગુણનો સંસર્ગ રહે છે પણ પાંચમી અવસ્થામાં ગુણોના સ સ્કાર માત્ર-સૂક્ષ્માવસ્થા રહે છે. પ્રકૃતિમાંથી ઉપજેલા એ સત્ત્વાદિ ગુણોનાં સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે છે. -**સત્ત્વગુણ** નિર્મળ છે તેથી પ્રકાશક અને ઉપદ્રવરહિત છે, અભય, નિષ્કપટપણું, જ્ઞાનયોગ અને કર્મયોગમાં નિષ્ઠા, દાન, દમ, યજ્ઞાદિ

સત્કર્મ, સ્વાધ્યાય, કાયિક વાચિક અને માનસિક એમ ત્રિવિધ સાત્વિક તપ, સરળતા, અહિંસા, સત્ય, અક્રોધ, ત્યાગ, શાન્તિ, અન્યની પાસે કોઇનું છિદ્ર ન કહેવું તે, પ્રાણી માત્રપર દયા, વિષયોમાં લોલુપતાનો અભાવ, સૌમ્યપણું, અકાર્ય કરવામાં લોકલજ્જા, ઇન્દ્રિયોની અચપળતા, તેજ પ્રાગલ્ભ્ય-રૂઆબ, ક્ષમા, ધૈર્ય, પવિત્રતા, અદ્રોહ અને મોટાઇનો અભાવ ઇત્યાદિ સુખવર્ધક તથા જ્ઞાનવર્ધક દૈવી-શુભ વૃત્તિઓ સત્વગુણની વૃદ્ધિના પ્રભાવથી પ્રાદુર્ભાવ પામે છે. વળી સત્વગુણની વૃદ્ધિ થવાથી **શ્રીમદ્ ભગવત્ ગીતામાં** કહ્યા મુજબ **અમાનિત્વાદિ** વીશ જ્ઞાનના સાધનો પણ અન્તઃકરણમાં પ્રાદુર્ભાવ પામે છે. એ સત્વગુણ રજસ્ તમોગુણને દબાવી જેમ જેમ વૃદ્ધિ પામતો જાય છે તેમ તેમ તે અધર્મ, અજ્ઞાન, અવિરતિ અને અનૈશ્વર્યને કમી કરી ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય અને ઐશ્વર્યની વૃદ્ધિ કરે છે. પરિણામમાં દુખ ઉપજાવનારો રજોગુણ લોભ, પ્રવૃત્તિ, (લૈાકિક કે વૈદિક કર્મમાં પ્રવૃત્ત થવું તે) કર્મોનો આરંભ, અશાન્તિ, આતુરતા, દ્વેષ, દ્રોહ, મત્સર, નિંદા, તાપ, શોષણ, અને અનમ્રતાદિને પોતાના રાગાત્મક સ્વભાવથી ઉપજાવે છે અને આદિ અને અંતમાં મોહ ઉપજાવનારા તમોગુણની વૃદ્ધિવડે અવિવેક, નિરૂદ્યમતા, જડતા, પ્રમાદ, મોહ, દીનતા, ભય, નિંદ્રા, તંદ્રા, આલસ્ય, વિષાદ અને ઉન્માદાદિ પ્રભવ પામે છે. ક્ષિપ્તાદિ પ્રથમ ત્રણ અવસ્થાનો અધિકાર યોગમાં નથી પરન્તુ માત્ર છેલ્લી બે એટલે એકાગ્ર અને નિરૂદ્ધ અવસ્થામાં યોગ થઇ શકે છે. સંપ્રજ્ઞાતયોગમાં શબ્દાદિ બહારના વિષયોનો નિરોધ થાય છે એથી તેને પણ રાજયોગ કહે છે પરન્તુ ખરૂં જોતાં રાજયોગ શબ્દનો મુખ્ય અર્થ તો અસંપ્રજ્ઞાતજ છે.

સત્વાદિ ગુણને લઈને ચિત્તનો સ્વભાવ ત્રણ પ્રકારનો છે. પ્રખ્યા-વિષય પ્રકાશ, પ્રવૃત્તિ ને સ્થિતિ. (પ્રખ્યા તથા

પ્રવૃત્તિનું સ્તંભન.) જ્યારે ચિત્તની બાહ્યવૃત્તિઓ નિરોધાય છે ત્યારે જીવાત્મા સમાધિસ્થ થઈને કેવળ પોતાનાજ સ્વરૂપને જુએ છે અને તેનોજ વિચાર કરે છે. કૈવલ્યરૂપ મોક્ષમા માત્ર જ્ઞાન રહે છે, ને સવિકલ્પ સમાધિમાં સો· પાધિક જ્ઞાન રહે છે. એ સ્થિતિમાં સ્વસ્વરૂપ એજ જ્ઞેય છે કારણ કે જ્યાંસુધી દ્રષ્ટા બહારના વિષયને જુએ છે ત્યાંસુધી તે પોતાના સ્વરૂપને જાણી શકતો નથી. આ સ્થળમાં કોઇ એમ શંકા કરે કે-જેમ આંખ અન્ય પદાર્થોને દેખી શકે છે પણ પોતાનાં સ્વરૂપને જોઇ શકતી નથી તેમ દ્રષ્ટા પણ પોતાના સ્વરૂપને જોવા અસમર્થ અને અન્ય પદાર્થોને જોવા સમર્થ કેમ હોઇ ન શકે ! તેનું સમાધાન આ છે કે બાહ્ય પદાર્થો દેખવામાં નેત્ર પરતંત્ર છે કારણ કે નેત્રદ્વારા સર્વ પદાર્થોનો જોવાવાળો જીવાત્મા દ્રષ્ટા છે, કાળા ધોળા પીળા વિગેરે રંગના તથા ગોળ ચતુષ્કોણાદિ આકારવાળા પદાર્થો જોતાં આંખ દ્રષ્ટા ઠરે છે, આંધળી કાણી અને ટુંકી ઈત્યાદિ પ્રકારની આંખ જોતાં મન દ્રષ્ટા ઠરે છે ને ક્રોધ, ઈર્ષા લોભ અને મોહ વિગેરે ધર્મવાળું મન જોતાં જીવાત્મા દ્રષ્ટા ઠરે છે. આ જીવાત્માનો જો અન્ય દ્રષ્ટા માનવામાં આવે તો અનવસ્થા દોષ પ્રાપ્ત થાય છે. આ જીવાત્મામાં બે પ્રકારની દર્શન શક્તિ છે, એક સ્થૂળ છે ને બીજી સૂક્ષ્મ છે. સૂક્ષ્મદૃષ્ટિને દિવ્યદૃષ્ટિ પણ કહે છે સ્થૂળ દૃષ્ટિનાં અત્યન્ત સાહાય્યક જે નેત્ર તે દ્વારા જીવાત્મા સ્થૂળ પદાર્થોને જુએ છે અને યોગાભ્યાસથી બનેલી સૂક્ષ્મ નામ દિવ્યદૃષ્ટિ દ્વારા જીવાત્મા સૂક્ષ્મ પરમાણવાદિ તથા પોતાના સ્વરૂપને (ચિત્તમાં પડેલા આત્માના પ્રતિબિંબને) પણ જુએ છે, જેમ દર્પણમાં નેત્ર પોતાના સ્વરૂપને જોઇ શકે છે, તેમ યોગના આશ્રયથી જીવાત્મા પણ સ્વસ્વરૂપને જોઇ શકે છે. ચિત્તનાં અત્યન્ત ચાંચલ્ય વડે તેમાંથી જે અનેક વૃત્તિઓ ઉદ્‌ભવે છે તે સર્વથી આત્મા અળગો રહે છે. હું

સુખી છું, હું દુઃખી છું, હું જાડો છું, હું પાતળો છું, ઇત્યાદિ કથનથી આત્મામાં તે તે વૃત્તિઓના ધર્મનું ભાન થાય છે તે ભાન ભ્રાન્તિજન્ય છે. જેમ પોતાની સમીપમાં રહેલા પદાર્થના જેવા રંગનો સ્ફાટિકમણિ જોવામાં આવે છે અને વસ્તુત સ્ફાટિકમાં તેવો રંગ હોતો નથી તેમ આત્મા પણ શુદ્ધ છે છતાં વૃત્તિઓનાં સાનિધ્યને લઇનેજ તેમાં સુખદુખાદિની પ્રતીતિ થાય છે. ચિત્તની અનેક વૃત્તિઓનું સંમેલન કરી વર્ગીકરણ કરવામાં આવે તો તે તમામનો પાંચ વર્ગમાં સમાસ થાય છે આ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓ સુખદુખને આપનારી છે. આધ્યાત્મિક દુખો અર્થાત્ આત્માનો આશ્રય કરીને વર્તનાર સ્થૂળ સૂક્ષ્મ શરીર તે અધ્યાત્મ કહેવાય છે અને તત્સબધી દુખ એટલે જ્વરાદિ, ક્ષુધાતૃષાઆદિ અને કામક્રોધાદિથી ઉપજતાં દુખો, આધિભૌતિક દુખો અર્થાત્ સ્વસંઘાતથી ભિન્ન હોય અને ચક્ષુ ઇન્દ્રિયનો વિષય હોય છે તે અધિભૂત કહેવાય છે અને તેનાથી થનારાં જે ચોર વાઘ વીંછી, સાપ વિગેરેથી નિપજતાં દુઃખો, અને આધિદૈવિક દુખો અટલે સ્વસંઘાતથી ભિન્ન હોય અને નેત્ર ઇન્દ્રિયનો વિષય નહિં હોય તે અધિદૈવ કહેવાય છે અને તેનાથી નિપજતાં યક્ષ, રાક્ષસ, પ્રેત, ગ્રહાદિક તથા શીત વાત અને આતપથી ઉપજતાં દુઃખ એ ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોનો હેતુ મનની **ક્લિષ્ટ**વૃત્તિ કહેવાય છે.

અને જેમાં માત્ર આત્મખ્યાતિ અર્થાત્ સાંસારિક વિષયોની વિરક્તિપૂર્વક આત્મતત્ત્વનો વિચાર થાય છે તે અકિલષ્ટ વૃત્તિ કહેવાય છે. પ્રમાણ, વિપર્યય વિકલ્પ નિદ્રા અને સ્મૃતિ એ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિ છે. તેમાં પ્રમાણ વૃત્તિના ત્રણ ભેદ છે. **પૂર્વમીમાંસા**ના વાર્તિકકાર **કુમારિલ** ભટ્ટે પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, આગમ, શબ્દ, ઉપમાન, અર્થાપત્તિ અને અનુપલબ્ધિ એ છ પ્રમાણ માન્યાં છે, અને એથી વેદાન્તમતમાં પણ તેટલાંજ

પ્રમાણ મનાય છે. ચોથાં પ્રમાણનો ત્રીજા તથા બીજા પ્રમાણમાં, પાંચમા પ્રમાણનો બીજા પ્રમાણમાં ને છઠ્ઠા પ્રમાણનો પહેલા પ્રમાણમાં સમાવેશ કરી શકાય છે જેથી યોગશાસ્ત્રમાં ત્રણજ પ્રમાણ માન્યાં છે. પુરાણાદિમાં સંભવ, ઐતિહ્ય, અને ચેષ્ટા એ ત્રણ વધારે માની એકંદર નવ પ્રમાણો માન્યાં છે પરન્તુ તે તમામનો ત્રણ પ્રમાણોમાં સમાસ થતો હોવાથી યોગે ત્રણ પ્રમાણોમાંજ લાઘવ માન્યું છે, પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને આગમ એ ત્રણ યોગનાં પ્રમાણો છે તેમાં ચિત્તની વૃત્તિ ઇન્દ્રિયોદ્વારા બહાર નીકળી બાહ્ય વસ્તુનો સંયોગ કરી તે વસ્તુના આવરણ ભંગદ્વારા જીવાત્માને તે પદાર્થનું વિશેષ જ્ઞાન કરાવે છે તે મુખ્યવૃત્તિ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ કહેવાય છે. હેતુ જોયા પછી આપણે જે સાધ્ય સંબંધી કલ્પના કરીએ છીએ તે અનુમાન પ્રમાણ કહેવાય છે. અનુમાન પ્રમાણના ત્રણ વિભાગ છે. એક પૂર્વવત્, બીજું શેષવત્ અને ત્રીજું સામાન્યતોદૃષ્ટ. કારણ તપાસ્યા પછી જે કાર્યનું અનુમાન થાય તે પૂર્વવત્ અનુમાન પ્રમાણ છે, જેમ આકાશમા મેઘનો સમૂહ જોઈને વૃષ્ટિ થવાનું અનુમાન થાય છે. કાર્ય જોઇને કારણનું અનુમાન કરવામાં આવે તે શેષવત અનુમાન છે, જેમ નદીમાં પૂર આવેલું દેખી ઉપરવાસમાં વૃષ્ટિ થવાનું અનુમાન થાય છે, અને પ્રત્યક્ષની પેઠે અપ્રત્યક્ષમાં કોઇ પણ પ્રકારનું સાધર્મ્ય જોઇને અપ્રત્યક્ષમાં પણ તે પ્રકારે હોવાનું અનુમાન કરવામાં આવે તે સામાન્યતોદૃષ્ટ અનુમાન કહેવાય છે. અનુમેય પદાર્થને સજાતીય પદાર્થમાં મેળવનાર અને વિજાતીય પદાર્થથી પૃથક્ કરનાર જે સંબંધ છે તે સંબંધનો આ અનુમાનદ્વારા સામાન્ય રીતે વિચાર કરાય છે, જેમકે ચંદ્ર અને તારાઓ વિગેરે ચાલે છે કેમકે એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે જવાનું ગતિ વિના ઘટતું નથી એટલે ચૈત્રનામા પુરૂષની પેઠે ચંદ્રાદિ સર્વ બ્રહ્માંડનું ચલન થાય છે તેમજ વિંધ્યાચળ ગતિ વિનાનો છે કારણ કે

તેની હમેશ એકજ સ્થળમાં સ્થિતિ છે. આવા જ્ઞાનની ઉત્પત્તિ સામાન્યતોદષ્ટ અનુમાનદ્વારા થાય છે. આપ્ત-ધર્મ અધર્મ તથા સત્યાસત્યનો વિવેક કરનાર વિશ્વાસ કરવા યોગ્ય કોઇ સાધુ મહાત્માદ્વારા સારી રીતે જોઇને અથવા તો સાવધાનતાપૂર્વક અનુમાન કરીને જે વચનો ઉપદેશાદિ નિમિત્તે કહેવાયેલાં છે તે વચનોથી શ્રોતાને તે અર્થને વિષય કરનારી જે વૃત્તિ થાય છે તે **આગમપ્રમાણ** કહેવાય છે. પ્રત્યક્ષપ્રમાણના પાંચ ઇન્દ્રિયોના ભેદથી પાંચ પ્રકાર છે જેવા કે-ચાક્ષુષપ્રત્યક્ષ, શ્રાવણપ્રત્યક્ષ. રાસન-પ્રત્યક્ષ, ઘ્રાણજપ્રત્યક્ષ, અને ત્વાચપ્રત્યક્ષ જેનાવડે પદાર્થનાં ખરાં સ્વરૂપનું ભાન ન થાય એટલે જે સદેહવાળા અથવા તો ગૈાણ અન્ય અર્થમાં રહે, ને પોતાના અસંદિગ્ધ અથવા તો મુખ્ય અર્થમાં ન રહે તે વિપર્યયવૃત્તિ-મિથ્યાજ્ઞાનવૃત્તિ કહેવાય છે. આ વિપર્યય જ્ઞાન પ્રમાણ નથી કારણ કે ઉત્તરકાળમા તેનું પ્રમાણથી ખંડન થાય છે. પ્રમાણથી અપ્રમાણનું ખંડન થવુ અન્યત્ર પણ દૃષ્ટિગોચર થાય છે. જેમ નેત્ર દોષથી થતાં બે ચંદ્રમાનાં દર્શનનું એક ચંદ્રમાંનાં દર્શનથી ખડન થાય છે. આ મિથ્યાજ્ઞાનનોજ પર્યાયવાચક શબ્દ અવિદ્યા છે. શબ્દમાત્રથી જેનું ભાન થાય પરન્તુ જેમાં જ્ઞેય પદાર્થ કોય પણ હોય નહીં તે વિકલ્પવૃત્તિ કહેવાય છે, જેમ "વંધ્યાપુત્ર ઉભો છે" એ વાકય સાંભળવાથી કોઈ પુરૂષ ઉભો છે એમ જ્ઞાન થાય છે પરન્તુ યથાર્થ રીતે વિચારતાં અને જોતાં વંધ્યા-પુત્રનું અસ્તિત્વજ સંભવતું નથી અને તેથી ઉભવાની ક્રિયા પણ ભ્રમજન્યજ ઠરે છે કારણ કે કોઇપણ ક્રિયા આધાર વિના રહી શકતી નથી. મિથ્યા જ્ઞાન અથવા ભ્રમ ઉપજાવનારી આ વૃત્તિ પણ પ્રમા-યથાર્થ જ્ઞાનનું સાધન નથી. જાગ્રદવસ્થા તથા સ્વપ્નાવસ્થાના અભાવરૂપ જે તમો-ગુણ છે તેને વિષય કરનારી જે વૃત્તિ તે **નિદ્રા** કહેવાય છે. અનુભવેલા વિષયનું ફરીથી સ્મરણ કરવું તેનું નામ

સ્મૃતિ છે. આ સ્મૃતિની ઉત્પત્તિના હેતુરૂપ રાગદ્વેષ અને મોહાદિક છે. આ ચિત્ત એક નદી સમાન છે અને તેનું વહન પાપ અને પુણ્યના માર્ગમાં થયા કરે છે પરંતુ જ્યારે વૈરાગ્યરૂપી બંધથી વિષયભૂમિમા વહન કરનારી પાપવહા ધારાને રોકવામા આવે છે અને વિવેક દર્શનના અભ્યાસવડે વિવેકભૂમિમાં વહન કરનારી ધારાને ખોલી મુકવામાં આવે છે ત્યારે પરિણામે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ થઇ જાય છે. અનેક વિષયોની વાસનાના સદ્‌ભાવથી આ ચિત્ત ચંચળ બની રહ્યું છે, તેની આત્મામા અત્યંત શાંત સ્થિતિ કરવાસારૂં દ્રઢતા અને ઉત્સાહપૂર્વક ચિત્ત શાન્તિનાં સાધનોનુ અનુષ્ઠાન કરવુ તે અભ્યાસ કહેવાય છે. આ અભ્યાસની પકવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે નિરંતર લાંબા સમય સુધી શ્રદ્ધા તથા બ્રહ્મચર્યાદિનું અવલંબન કરી તેનું સેવન કરવું જોઇએ. આ લોક પરલોકના વિષય ભોગમાં દોષદર્શનપૂર્વક ઇચ્છાનો અભાવ થવો–ચિત્તને સકલ વિષય વાસનાથી હઠાવી દેવું તે વૈરાગ્ય કહેવાય છે. લોકના તથા પરલોકનાં વિષય સુખોમાં વિરકતતાવાળા સાધકની બુદ્ધિ શુદ્ધ થાય છે અને અભ્યાસવડે સ્થિર થાય છે ત્યારે ક્રમાત્ તેનાં ચિત્તમાં સમાધિ દ્વારા શુદ્ધ જ્ઞાનનો ઉદય થાય છે, ત્યારે તેને ભાસે છે કે, મને પ્રાપ્તવ્ય સુખની પ્રાપ્તિ થઈ છે અને ક્ષય કરવા યોગ્ય અવિદ્યાદિ પાંચ કલેશો નાશ પામ્યા છે. આવાં જ્ઞાનની દ્રઢતા એજ વૈરાગ્ય તથા અભ્યાસની પરાકાષ્ઠા છે એવા વૈરાગ્ય દ્વારા જેનું ચિત્ત શાત થયું છે તેની બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ કરવાને યોગ્ય થાય છે અને તેનાં કલેશોની નિવૃત્તિ થઇ જાય છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ એ પાચ પ્રકારના કલેશો છે એમાં અસ્મિતાદિ ચાર પ્રકારના કલેશોની વૃત્તિઓનું ઉત્પત્તિ સ્થાન અવિદ્યા છે કારણ કે અવિદ્યાના આવિર્ભાવ વિના અન્ય ચારે કલેશ લીન અવસ્થામાં રહે છે. જ્યારે અવિદ્યાનો મનુષ્યના હૃદયમાં સં-

ચાર થાય છે ત્યારે બીજા કલેશ પણ જાગ્રત્ થઇ જાય છે, જેમ બળેલાં બીજથી વૃક્ષાદિની ઉત્પત્તિ થતી નથી તેમ જેના કલેશ યેાગરૂપ અગ્નિથી ભસ્મ થઇ જાય છે તેના હૃદયમાં પુન કેાઇ પણ કલેશનેા આવિર્ભાવ થતેા નથી. શરીરાદિ અનિત્ય પદાર્થમાં નિત્યપણાની બુદ્ધિ, સ્ત્રી આદિ અપવિત્ર શરીરમાં પવિત્રપણાની બુદ્ધિ, વિષયાદિ દુઃખમાં સુખની બુદ્ધિ અને દેહાદિ અનાત્મ પદાર્થેામાં આત્મપણાની બુદ્ધિને ઉપજાવનાર અસમ્યક્ જ્ઞાનને અવિદ્યા કહે છે. આત્મા તથા બુદ્ધિની એકતાની જે પ્રતીતિ છે તે અસ્મિતા કહેવાય છે. સુખને જાણુનારાની સુખનાં સ્મરણપૂર્વક સુખમાં તથા તેના સાધનેામાં જે પ્રીતિ તે રાગ કહેવાય છે. દુ ખ જાણુનારનેા દુ ખની સ્મૃતિપૂર્વક દુઃખમાં તથા તેનાં સાધનેામાં જે ક્રેાધ તે દ્વેષ કહેવાય છે, મરણુના ભયથી શરીરની રક્ષા વિષે જે અતિ આગ્રહ તે અભિનિવેશ કહેવાય છે. આ અભિનિવેશની પ્રતીતિની વ્યાપકતા વિદ્વાન તથા મૂર્ખમાં સમાનપણેજ રહેલી છે. જેમ મેલાં વસ્ત્રને પ્રથમ ધેાવાથી અને પછી બાફવા વિગેરે ઉપાયથી મેલ રહિત કરાય છે તેમ પૂર્વેાક્ત કલેશેાનીઃ સ્થૂળવૃત્તિએા તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર ભક્તિરૂપ ક્રિયાયેાગથી અને સૂક્ષ્મવૃત્તિએાના વિચાર તથા ધ્યાનયેાગથી દૂર કરવી જોઇએ. કર્માશયનાં મૂળરૂપ આ પાંચ કલેશેા છે. એ કર્માશય દૃષ્ટ તથા અદૃષ્ટ જન્મનું કારણ છે. પુણ્યરૂપ, પાપરૂપ, અને મિશ્રરૂપ એ કર્માશયને ઉપજાવવામાં કામ, ક્રેાધ, લેાભ અને મેાહ પણ હેતુરૂપ થાય છે. તિવ્ર સંવેગથી કરેલાં પુણ્ય તથા પાપ કર્મેા શીઘ્ર ફળદેનારાં નીવડે છે. જ્યાંસુધી ચેાખાપર તેનાં ફેાતરાં રહેછે ત્યાંસુધી તેમાં ઉત્પન્ન થવાની શક્તિ રહેછે પણ ફેાતરાં ઉતારી નાંખવાથી તેમાં તે શક્તિ રહેતી નથી, એવીજ રીતે જ્યાંસુધી કર્માશયમાં કલેશ રહે છે ત્યાંસુધી તે કર્મેાને ઉત્પન્ન કરે છે પરંતુ જે કર્માશયમાં કલેશેાના સંસ્કારનેા અભાવ

થયો હોય છે તેનાથી કર્મનું ઉત્પન્ન થવું સર્વથા અસંભવવાળું છે. કર્મનો વિપાક ત્રણ પ્રકારનો છે. એક જાતિ, બીજો આયુષ અને ત્રીજો ભોગ. જન્મ પ્રાપ્તિના પછી જે શુભાશુભ કર્મોનું અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે છે તે તથા પાછલાં સર્વ મળીને તેમાંનાં પ્રધાન કર્મો થવાનો નવો જન્મ ઉપજાવે છે અને ઉપર દર્શાવેલા ત્રિવિધ વિપાકનો ભોગ અંતપર્યન્ત કરાવે છે. કલેશ અને કર્મ વિપાકના અનુભવથી સ્થાયી થઇ રહેલી વાસનાથી મૂર્ચ્છા પામેલું ચિત્ત ચિત્રલિખિતની પેઠે સ્તબ્ધ રહે છે, તેને સ્મરણ કરાવનાર સંસ્કાર છે. આગળ જે જન્મ દેવાવાળો કર્માશય કહ્યોછે, તેના બે પ્રકાર છે, એક નિયતવિપાક અને બીજો અનિયતવિપાક. અનિયતવિપાક કર્માશયની ત્રણ ગતિ છે. પહેલી અપકવ કર્માશયનો જ્ઞાનાદિવડે નાશ, બીજી પ્રધાન કર્મથી અસંયોગ, અને ત્રીજી નિયતવિપાકના પ્રધાન કર્મફળથી અવરોધ થઇને ચિરકાળ પર્યન્ત નિષ્ફળ રહેવું. ઉપર કહેલ જાતિ આયુષ તથા ભોગ આનંદ તથા દુઃખથી યુક્ત છે, કારણ કે તેનો હેતુ પુણ્ય તથા પાપ છે. સુખદુઃખનું જ્ઞાન પ્રાણીમાત્રને અનુકુળ તથા પ્રતિકુળ જ્ઞાનદ્વારા થાય છે. વિષયભોગ એ ઇન્દ્રિયોને શાન્ત કરવાનો ઉપાય નથી પરન્તુ ઉલટી વિષયભોગથી ઇન્દ્રિઓ રાગવાળી વધારે થાય છે અને સ્વસ્વવિષયમાં ચતુર થતી જાય છે વાસ્તે ભોગાભ્યાસ સુખનું સાધન નથી પણ પરિણામે દુઃખનીજ વૃદ્ધિ કરનાર છે. સુખ તથા સુખના સાધનની પ્રાપ્તિની કામનાને લઇને મનુષ્ય શરીર મન અને વાણીથી પરિશ્રમ સેવે છે અને તેમાં સહાય થનારપર તે અનુગ્રહ કરે છે અને પ્રતિકુળ થનારપર તે ક્રોધ કરે છે. આ કર્મ લોભ અને મોહથી ઉત્પન્ન થાય છે અને એથી મનુષ્ય ધર્માધર્મનો સંગ્રહ કરે છે. સુખના અનુભવથી સુખના સંસ્કારોની અને દુઃખના અનુભવથી દુઃખના સંસ્કારોની અધિકતા થાય છે. એમ સંસ્કારદ્વારા મનુષ્યો ફરી સુખદુઃખનો અનુભવ કરે છે તથા તેથી પ્રગ-

ટતા સંસ્કારોનો સંગ્રહ કરે છે. આ પ્રકારે આ અનાદિ દુખપ્રવાહ વહન કરેછે. યથાર્થજ્ઞાનથીજ એ દુઃખોની નિવૃત્તિ થાય છે. જેમ આયુર્વેદ ચતુર્વ્યૂહ-કહેવાય છે કેમકે તેમાં રોગ, રોગનો હેતુ, આરોગ્ય અને રોગનિવૃત્તિના ઉપાયો દર્શાવવામાં આવ્યો છે, તેમ યોગશાસ્ત્ર પણ ચતુર્વ્યૂહ છે એટલે કે તેમાં સંસાર, સંસારનો હેતુ, મોક્ષ–નિર્વાણ–કૈવલ્ય અને મોક્ષના ઉપાયોનું સ્વરૂપ સમજાવવામાં આવ્યું છે. જેમાં દુખની અધિકતા છે, તથા જે ક્ષણે ક્ષણે પરિણામ પામ્યા કરે છે તે સંસાર છે. પુરૂષ તથા પ્રકૃતિનો સયોગ એ સંસારનો હેતુ છે. દુખની અત્યંત નિવૃત્તિ અને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ એ મોક્ષ કહેવાય છે અને તે મેળવવાનો ઉપાય નિદિધ્યાસાદિદ્વારા થયેલ યથાર્થજ્ઞાન છે. ઉક્ત જ્ઞાનની વિષયભેદથી સાત પ્રકારની અવસ્થા છે. તેમાંથી પહેલી ચાર અવસ્થા–ભૂમિકા–ને **કાર્યવિમુક્તિ** અને બીજી ત્રણ ભૂમિકાને **ચિત્તવિમુક્તિ** સંજ્ઞાથી ઓળખવામાં આવે છે. પહેલી ભૂમિકા **જ્ઞેયશૂન્ય** છે. આ ભૂમિકામાં જે યોગી પ્રવેશ કરે છે તેને એમ ચીંતન થાય છે કે પૂર્વકાળમાં મારે ઘણું જાણવાનું હતું પણ હવે મારે કાંઈ જાણવા જેવું રહ્યુ નથી. જે જાણવાનું છે તે તમામ મેં જાણી લીધું છે. બીજી અવસ્થા **હેયશૂન્ય** છે અને એ ભૂમિકાના પ્રવેશક યોગીને એમ ભાસે છે કે આગળ મારે કામાદિ અનેક ત્યજવાયોગ્યનો ત્યાગ કરવાનો હતો, પણ હવે મારે કાઇ ત્યજવાનું રહ્યું નથી. ત્યજવાયોગ્ય બંધનના સર્વ હેતુઓનો નાશ કર્યો છે. ત્રીજી **પ્રાપ્તપ્રાપ્ય** અવસ્થા છે તેમાં સ્થિર થવાથી યોગીને એમ ભાસે છે કે કૈવલ્યના લાભથી મને તમામ લાભ પ્રાપ્ત થયા છે અને હવે મારે કોઇ પણ વસ્તુની પ્રાપ્તિ કરવી અવશેષ રહી નથી. ચોથી **કર્ત્તવ્યશૂન્ય** અવસ્થા છે જેમાં સ્થિર થવાથી વિવેકખ્યાતિની પ્રાપ્તિવડે કરવાનું સઘળું કર્યું, હવે મને કાંઇપણ કર્ત્તવ્ય રહ્યું નથી

એમ તે યોગીને જણાય છે.

જે યોગી પાંચમી ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરે છે તેને જણાય છે કે પૂર્વકાળમાં હું અનેક બુદ્ધિ જન્ય દુઃખોથી ગ્રસ્ત હતો, પણ હવે મારાં સર્વ દુખો ક્ષય થઇ ગયાં છે, ને મારી બુદ્ધિ કૃતાર્થ થઇ છે. છઠ્ઠી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે યોગીને એમ સમજાય છે કે મારા અંતકરણના ગુણો બળેલાં બીજ જેવા થઇ ગયા છે, પ્રયોજન નહીં હોવાથી હવે પાછી તેમની ઉત્પત્તિ થશે નહીં અને છેલ્લી અથવા સાતમી ભૂમિકા જયારે યોગીને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેની બુદ્ધિ પુરૂષમા લય ભાવને પામવાથી તે ગુણાતીત ને સ્વરૂપમાત્ર અવસ્થિત ચિન્માત્ર આત્મરૂપે કૈવલ્યરૂપે રહે છે. યોગનાં અષ્ટાંગનું અનુષ્ઠાન કરવાથી ક્રમાત્ પંચ-પર્વા અવિદ્યા નષ્ટ થઇ જાય છે. અવિદ્યાનો નાશ થવાથી તજ્જન્ય અપવિત્રતાનો ક્ષય થાય છે અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. યોગી જેમ જેમ યમાદિ યોગાંગોનુ અનુષ્ઠાન કરતો જાય છે તેમ તેમ તેના ચિત્તની મલિનતા ક્ષય પામતી જાય છે અને મલિનતાના ક્ષયના પ્રમાણમાં તેના ચિત્તમાં જ્ઞાનનો ઉદય થતો જાય છે તેમજ ક્રમથી તે જ્ઞાનની ઉત્કૃષ્ટતા થતી જાય છે. સુખનું કારણ જેમ ધર્મ છે તેમ મોક્ષ પ્રાપ્તિનું કારણ રાજયોગદ્વારા ઉપજતું જ્ઞા ન છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર, ધારણા ધ્યાન અને સમાધિ એ આઠ રાજયોગનાં તેમજ હઠયો-ગનાં અંગો કહેવાય છે. બ્યાસી પ્રકારની ભક્તિ કે જેનો શ્રવણાદિ નવધા ભક્તિમાં સમાવેશ થાય છે તે કરવાથી પણ તેની કૃપાવડે યોગીને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનો લાભ થાય છે, કલેશ, કર્મ, કર્મવિપાક અને કર્માશયથી સર્વદા સર્વથા રહિત પુરૂષવિશેષ તે ઇશ્વર છે. અવિદ્યા, અસ્મિ-તા, રાગ, દ્વેષ, ને અભિનિવેશ એ પાંચ **કલેશ** કહેવાય છે. પાપ પુણ્ય **કર્મ** કહેવાય છે. કરેલાં કર્મોનાં ફળ જે દુખસુખ તે **કર્મવિપાક** કહેવાય છે, અને કરેલાં કર્મોના

સંસ્કારો તે **કર્માશય** કહેવાય છે. આ સઘળાં મનની સાથે સંબંધ રાખે છે પણ તેનો જીવમાં આરોપ થાય છે, કારણ કે જીવ પોતાને તેના ફળનો ભોક્તા માને છે. જેવી રીતે લડાઇમાં હારજીત લડવૈયાઓને થાય છે પરંતુ હારજીતનું આરોપણ તો રાજામાં કરવામાં આવે છે તેવી રીતે ઉપર કહ્યા ઇશ્વરમાં ધર્મ, વૈરાગ્ય, જ્ઞાન અને ઐશ્વર્યનો અવધિ છે. એ ઇશ્વર વાચ્ય છે અને પ્રણવ (ॐ) તેનો વાચક છે. તે પ્રણવનો યથાવિધિ જપ કરવાથી તથા તેના અર્થરૂપ ઇશ્વરનું અનુભાવન નામ ચિંતન કરવાથી પરમાત્માનું પૂર્ણજ્ઞાન થાય છે અને યોગવિઘ્નોની નિવૃત્તિ થાય છે. વ્યાધિ, સ્ત્યાન, સંશય, પ્રમાદ, આલસ્ય અવિરતિ, ભ્રાન્તિદર્શન, અલબ્ધભૂમિકત્વ, અને અનવસ્થિતત્વ એ નવ વાનાં ચિત્તને વિક્ષેપ કરનારાં હોવાથી યોગવિઘ્ન કહેવાય છે. શરીરમાંના વાત–પિત્ત–કફ ધાતુઓના બગડવાથી તથા રસાદિરૂપ આહારના પરિણામની તેમજ ચક્ષુરાદિ કરણોની વિષમતા થવાથી શરીરની જે અસ્વસ્થતા થાય તે **વ્યાધિ** કહેવાય છે. યોગાનુષ્ઠાનની પ્રવૃત્તિમાં જે ચેષ્ટારહિત થવું તેનું નામ **સ્ત્યાન.** બે વિરૂદ્ધ કોટીનો સ્પર્શ કરનારી અથવા ઉપાયના નિશ્ચયના અભાવવાળી ચિત્તવૃત્તિ તે **સંશય** કહેવાય છે. સમાધિનાં સાધનોનું ચિંતન તથા અનુષ્ઠાન ન કરવું તે **પ્રમાદ,** કફાદિદોષદ્વારા તથા તમોગુણદ્વારા થતા ચિત્તનાં તથા શરીરનાં ભારેપણાથી "પછી કરીશ" એ પ્રકારની યોગ સાધનામાં થતી ઉપેક્ષાબુદ્ધિ તે **આલસ્ય** કહેવાય છે. વિષયોની અભિલાષાનેજ **અવિરતિ** કહેવામાં આવે છે. વિપરીત મિથ્યાજ્ઞાન (કર્ત્તવ્યમાં અકર્ત્તવ્યનો અને અકર્ત્તવ્યમાં કર્ત્તવ્યનો નિશ્ચય) તે ભ્રાંતિદર્શન કહેવાય છે. મધુમતી આદિ કોઇપણ સમાધિભૂમિની અનુષ્ઠાન કરવા છતાં પ્રતિબંધક સંસ્કારોનાં બહુપણાથી અપ્રાપ્તિ તે **અલબ્ધભુમિકત્વ** કહેવાયું છે. પ્રાપ્ત થયેલી

મધુમતીઆદિ યેાગ ભૂમિમાં ચિત્તની **અસ્થિરતા અથવા** કેટલેાક કાળ ઉપાસનામાં પ્રવૃત્તિ તેા કેટલેાક સમય યાગ-દાન આદિમાં પ્રવૃત્તિ અને કયારેક ખેડ વ્યાપાર વિગેરેમાં પ્રવૃત્તિ આવી જે સ્થિતિ તે **અનવસ્થિત્વ** કહેવાય છે. ઉપર કહ્યા વિક્ષેપોની સાથે **દુઃખ, દૌર્મનસ્ય, અંગમેજ-યત્વ** તથા **શ્વાસપ્રશ્વાસ** પણ થાય છે. જેનેા અનુભવ થવાથી જે પ્રતિકૂળ લાગે છે અથવા તેા જેનેા અનુભવ થવાથી જીવેા તેને દૂર કરવા પ્રયત્નવાન થાય છે તે **દુઃખ** કહેવાય છે. પેાતાની ઇચ્છાનેા અનાદર કે ભંગ થાય છે તેથી મનમાં જે ક્ષેાભ તથા ચંચળતા પ્રગટે છે તે **દૌર્મ-નસ્ય** કહેવાય છે. અંગકંપને **અંગમેજયત્વ** કહે છે, અને બહારના પવનનું અનિયમિત રીતે જોરથી અંદર પેસવું તથા અંદરના પવનનું અનિયમિતપણે જોરથી બહાર નીકળવું તે **શ્વાસપ્રશ્વાસ** કહેવાય છે. આ વિક્ષે-પેાની નિવૃત્તિ થવા સારૂં સાધક પુરૂષ વિક્ષેપરહિત અદ્વિ-તીય બ્રહ્મનું ધ્યાન કરે. ચિત્તમાં એકાગ્રતા અને ચંચળતા બન્ને રહ્યાં છે. સુખ સંપત્તિવાળાં પ્રાણીઓમાં **મૈત્રી,** દુઃખી જીવેાપર **કરૂણા,** પુણ્યાત્માઓ પ્રત્યે પ્રસન્નતા–**મુદિતા,** અને પાપીઓની **ઉપેક્ષા** કરવાથી ચિત્તની પ્રસ-ન્નતા પૂર્વક **એકાગ્રતા** બની શકે છે. જેમ સ્વપ્નાવસ્થા તથા સુષુપ્તિ અવસ્થાના સમયમાં જાગ્રદવસ્થાના વિષયેાનું જ્ઞાન તથા ઇન્દ્રિય ચાચલ્ય નષ્ટ થઇ જાય છે તેવીજ રીતે જ્ઞાનના આશ્રયથી જ્યારે યેાગીની બાહ્યવૃત્તિઓ નાશ પામે છે ત્યારે જ્ઞાનીનું ચિત્ત સ્થિર થાય છે તેને **અસંપ્રજ્ઞાત્**–સમાધિ થાય છે. જીવનાં સ્થુલ, સૂક્ષ્મ અને કારણ એ **ત્રણ શરીર** અને **અન્નમયાદિ પાંચ કેાશેાથી આત્મા** અળગેા છે અને તેનેા બ્રહ્મથી અભેદ છે એવી સમજને **જ્ઞાન** કહેવાય છે. **સ્થુળ સૂક્ષ્મ અને કારણ** એ જીવનાં ત્રણ શરીરેા છે અને **અન્નમય,**

પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને **આનંદમય** એ જીવના પાંચ કોશો છે. કોશ એટલે આચ્છાદના જેમ રેશમના કીડાને કોશેટો અને તરવાને મ્યાન ઢાંકે છે તેમ ઉપર કહ્યા પાંચ કોશો આત્માનાં શુદ્ધ સ્વરૂપને આવરે છે. પંચીકૃતપંચમહાભૂતોના દેહને **સ્થૂલ શરીર** કહેવાય છે. **અપંચીકૃત** પંચભૂત, પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન, સમાન એ પાંચ પ્રાણો, શ્રોત્ર, ત્વચા, ચક્ષુ, જિહ્વા ને ઘ્રાણ એ પાંચ જ્ઞાનની ઇન્દ્રિઓ, વાચા, પાણી, પાદ, શિશ્ન, ને ગુદા એ પાંચ કર્મ ઈન્દ્રિયો ને ચિદાભાસ સહિત મનબુદ્ધિના સમુદાયને **સૂક્ષ્મશરીર** કહે છે. મલિનસત્ત્વગુણસહિત અવિદ્યા અંશ એ જીવનું **કારણ શરીર** કહેવાય છે. સ્થુળ શરીરને **અન્નમયકોશ**, પાંચ પ્રાણ સહિત પાંચ કર્મેન્દ્રિઓને **પ્રાણમય કોશ**, મન અને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોને **મનોમય કોશ**, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય સહીત બુદ્ધિને **વિજ્ઞાનમય કોશ** અને કારણ શરીરને **આનંદમયકોશ** કહેવાય છે ઉક્ત શરીરત્રય ને પંચકોશથી ભિન્ન જે **આત્મા** છે તે **સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ** છે. જેની કોઇ કાળે નિવૃત્તિ નથી તે **સત્** છે, અલુપ્ત પ્રકાશ–જ્ઞાન–ને **ચિત્** કહે છે અને સુખને **આનંદ** કહે છે. એકજ આત્મા નિવૃત્તિ રહિત છે તેથી તે એકજ **સત્** છે. જડથી વિલક્ષણ પ્રકાશરૂપ છે વાસ્તે આત્મા **ચિત્** છે, અને દુઃખથી વિલક્ષણ મુખ્ય પ્રીતિનો વિષય છે માટે **આનંદ** કહેવાય છે. જેમ ઉષ્ણપ્રકાશરૂપ અગ્નિ છે તેમ સચ્ચિદાનંદરૂપ આત્મા છે. એ સચ્ચિદાનંદરૂપ આત્મામાંજ આ સકળ નામરૂપ પ્રપંચ કલ્પિત છે અને એ આત્માનો અપરોક્ષ અનુભવ કરવા વાસ્તે સાધન સંપન્ન થઇ, યમ, નિયમ, ત્યાગ, મૌન, દેશ, કાળ, આસન, મૂળબંધ, દેહસામ્ય, દૃકસ્થિતિ, પ્રાણસંયમન પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, ને સમાધિ એ જ્ઞાનનાં પંદર અંગોનું ભલાપ્રકારે અનુષ્ઠાન કરવું જોઇએ. (એમ **શ્રીશંકરાચાર્ય** ભગવાન પોતાનાં **અપરોક્ષાનુભૂતિ**

પ્રકરણના ઉપસંહારમાં કહે પણ છે તેમ **ભાષ્યકાર** પતંજલીએ પણ પાછળ જણાવ્યા મુજબ યોગ પ્રવચન કર્યું છે.) વેદાન્તમાં આત્માના અપરોક્ષ અનુભવમાં કેટલાંક સાધનો કહ્યાં છે તેનું આ સ્થળે સંક્ષિપ્ત વિવેચન કરીએ છીએ.

વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટસંપત્તિ, (શમ-દમ-શ્રદ્ધા-સમાધાન-ઉપરામ-તિતિક્ષા) મુમુક્ષુતા, શ્રવણ, મનન, નિદિધ્યાસન, ને તત્ત્વંપદાર્થશોધન એ આઠ જ્ઞાનનાં અંતરંગ સાધનો કહેવાય છે તેમાં આત્મા નિત્ય છે અને જગત્ અનિત્ય છે એવી સમજને **વિવેક** કહે છે. બ્રહ્મલોક સુધીના વિષયભોગને કાગવિષ્ટાવત્ માની તેમાં ઉદાસીનતા રાખવારૂપ **વૈરાગ્ય** કહેવાય છે, મનોનિગ્રહને **શમ** કહે છે, ઇન્દ્રિયનિગ્રહને **દમ** કહે છે, શ્રીગુરૂ અને વેદાંતનાં વચનો સત્ય છે એવો જે વિશ્વાસ છે તેને **શ્રદ્ધા** કહે છે, ચિત્તવૃત્તિઓનું એક અદ્વિતીય પરતત્ત્વ જે બ્રહ્મ છે તેમાં સ્થાપન કરવું તે **સમાધાન** કહેવાય છે, વિષયોનો ત્યાગ થયા પછી પ્રાપ્ત થયેલા ભોગની ઇચ્છાના અભાવને **ઉપરતિ** કહે છે, શીતોષ્ણ, ક્ષુધાપિપાસા આદિ દ્વંદ્વોને સહન કરવારૂપ **તિતિક્ષા** કહેવાય છે, મોક્ષની ઇચ્છા તે **મુમુક્ષુતા** કહેવાય છે, યુક્તિથી વેદાતવાકયના તાત્પર્યનો નિશ્ચય કરવો તે **શ્રવણ** કહેવાય છે, જીવ બ્રહ્મના અભેદની સાધક અને ભેદની બાધક યુક્તિઓથી અદ્વિતીય બ્રહ્મનું ચિંતન કરવું તે **મનન** કહેવાય છે. અનાત્માકાર વૃત્તિના વ્યવધાનથીરહિત બ્રહ્માકારવૃત્તિની સ્થિતિને **નિદિધ્યાસન** કહે છે અને ચેતન તથા જડનું ક્રમથી અધિષ્ઠાન-અધ્યસ્તપણું, દ્રષ્ટા દૃશ્યપણું, તથા સાક્ષિ સાક્ષ્યપણું છે તેનો શાસ્ત્રોક્ત અનેક પ્રક્રિયાથી વિચાર કરવો કે ઈશ્વરના અને જીવના નિરૂપાધિક સ્વરૂપનો અભેદ વિચારવો તે **તત્ત્વંપદના અર્થનું શોધન** કહેવાય છે, ઉપરનાં સાધન સંપાદન કરી ઉક્ત જ્ઞાનનાં યમાદિ પંદર અંગોનું આત્મ પ્રાપ્તિ વાસ્તે નિરં-

તર અનુષ્ઠાન કરવું જોઇએ. પરમાણુથી માંડી આકાશ-પર્યંત જે કાંઇ આ જગત્ છે તેનો બાધ કરીને એક બ્રહ્મનોજ નિશ્ચય કરવો અને મન સહિત એકાદશ ઇન્દ્રિયોને વશ રાખવી તેનું નામ **યમ** છે, સજાતીય વૃત્તિનો પ્રવાહ વૃદ્ધિગત કરવો અને વિજાતીય વૃત્તિના પ્રવાહને ઘટાડવો તેનું નામ **નિયમ** છે, બ્રહ્માકાર વૃત્તિ છે તે સજાતીય છે અને પ્રપચાકાર વૃત્તિ છે તે વિજાતીય છે. અસ્તિ ભાતિ અને પ્રિય અંશવડે કરીને સર્વ વસ્તુના અધિષ્ઠાનરૂપે એક બ્રહ્મજ છે એમ જાણી નામરૂપાત્મક જગતનો વિવેક દૃષ્ટિથી અભાવ કરવો તે **ત્યાગ** કહેવાય છે. મનવાણી જેને પહોંચી શકતાં નથી એવાં અનિર્વાચ્ય બ્રહ્મમાં ચિત્ત ઠરાવવું તે **મૌન** કહેવાય છે, સર્વત્ર પરિપૂર્ણપણે આત્મા રહેલ છે એવી સમજમાં સ્થિતિ કરવી તે **દેશ** કહેવાય છે. ત્રિકાળથી બ્રહ્મનું અબાધ્ય સ્વરૂપ છે એવાં જ્ઞાનને **કાળ** કહેવાય છે, સર્વદા બ્રહ્મચિંતનમાં સ્થિતિ કરવી તેનું નામ **આસન** છે, સર્વ પ્રપચના આધારરૂપ બ્રહ્મ છે એમ સમજવારૂપ **મૂળબંધ** છે. બ્રહ્મ સર્વત્ર સમાનપણે રહેલ છે એમ સમજવાને **દેહસામ્ય** કહેવાય છે. જ્ઞાતા–જ્ઞાન–જ્ઞેય ઇત્યાદિ ત્રિપુટીને બ્રહ્મ સ્વરૂપ જાણવી તેનું નામ **દ્રક્‌સ્થિતિ** છે, ‘ હું બ્રહ્મ છું ’ એ પ્રકારની વૃત્તિમાં સદા સ્થીર રહેવારૂપ **પ્રાણાયામ** કહ્યો જાય છે. પ્રપંચાકાર ભાવનાનો નિરોધ કરી આત્મભાવના કરવી તે **પ્રત્યાહાર** કહેવાય છે. જે જે સ્થળે મનોવૃત્તિ જાય તે તે સ્થળે બ્રહ્મ દર્શન કરવું તે **ધારણા** કહેવાય છે અખંડબ્રહ્માકાર વૃત્તિમાં સ્થિત થવાના અભ્યાસને **ધ્યાન** કહેવાય છે અને ત્રિપુટી રહિત અખંડબ્રહ્માકાર વૃત્તિ રહે તે **સમાધિ** કહેવાય છે. આવા પ્રકારની સમાધિની સંપાદક જ્ઞાનનિષ્ઠા છે અને આ સ્ફુરણ રહિત સ્થિતિ સાક્ષાત્ મુક્ત સ્થિતિ છે અને એની પ્રાપ્તિ નિર્વિકલ્પ સમાધિદ્વારા તે સમાધિના અભ્યાસવડે થાય છે.

પરમાણુથી માંડીને મહાસ્થૂળપદાર્થસુધીમાંની કોઈ સાત્વિક પ્રિય વસ્તુના ધ્યાનથી મન સ્થિર થાય છે અને પછી તે મન હળવે હળવે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ દશાને પામે છે. આ જગતમાં બે પ્રકારના પદાર્થ છે. સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ. સાધક પુરૂષે પદાર્થની આ બે કોટીમાંથી કોઇપણ એક કોટીનું ધ્યાન કરવું ઉચિત છે અર્થાત્ સાધક સૂક્ષ્મકોટિમાં ચિત્ત પરોવે ત્યારે સર્વથી સૂક્ષ્મ પરમાણુનું ચિંતન કરવાથી સૂક્ષ્મતમ ઇશ્વરમાં ચિત્તની સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે અને આજ પ્રકારે સ્થૂળ પદાર્થના ધ્યાનથી આકાશાદિ મહાસ્થૂળ પદાર્થોથી પણ સ્થૂળ જે પરમેશ્વર તેમાં ચિત્ત પરોવાઇ જાય છે. રજ-સ્તમો ગુણના સંસ્કાર રહિત સત્ત્વગુણના સ્વચ્છ પ્રવાહને **વૈશારદ્ય** કહેવાય છે. જ્યારે નિર્વિકલ્પ સમાધિથી યોગી પુરૂષને ઉક્ત વૈશારદ્ય પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેને અધ્યાત્મપ્રસાદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ સ્થિતિમાં જે પ્રજ્ઞા પ્રગટે છે તેને **ઋતંભરા**–સત્યનો સંગ્રહ કરનારી પ્રજ્ઞા કહે છે. આ પ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ થવાથી વિપરીત જ્ઞાનનો ગંધ પણ રહેતો નથી જે જ્ઞાન શબ્દદ્વારા થાય છે તે સામાન્ય છે, કારણ કે શબ્દદ્વારા વિશેષસ્વરૂપનું જ્ઞાન બની શકતું નથી. આ પ્રકારે અનુમાનથી પણ સામાન્ય જ્ઞાન થાય છે. અત્યન્ત સૂક્ષ્મ અને ગુપ્ત વસ્તુઓ લોકો પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી પણ જાણી શકતા નથી અને આવી–રીતે જે વસ્તુઓ લૌકિક પ્રમાણદ્વારા જાણી શકાતી નથી તે સમાધિથી નિર્મળ અને એકાગ્ર થયેલી બુદ્ધિદ્વારા જાણી શકાય છે. સમાધિથી પ્રગટ પામેલા સંસ્કારો વ્યુત્થાન સંસ્કારોનો તિરોભાવ કરે છે અને વ્યુત્થાન સંસ્કારોનો તિરોભાવ થાય છે તેથી તે કાળે વિષયોનું જ્ઞાન નાશ પામે છે અને વિષયોનું જ્ઞાન નાશ પામે છે તેથી સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ રીતે સંસ્કારથી બાહ્યપ્રજ્ઞા કે સમાધિપ્રજ્ઞા અંતે એ ઉભય પ્રજ્ઞાથી સંસ્કાર ઉત્પન્ન થયા કરે છે. એ ચક્રથી એટલે પ્રજ્ઞાચક્રથી અનેક ચિત્તના અવિદ્યાદિ ક્લેશો નાશ પામે છે, અને

ચિત્ત ચિષ્ટા વિનાનું બની આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિત થાય છે. સુષુપ્તિમાં અંત કરણની બ્રહ્માકાર વૃત્તિનેા અભાવ થાય છે અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં અંતઃકરણની બ્રહ્માકાર વૃત્તિ બની રહે છે એટલે કે સુષુપ્તિમાં વૃત્તિ સહિત અંતઃકરણનેા અભાવ થાય છે. અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં વૃત્તિ સહીત અંતકરણ તેા હેાય છે પણ તેની પ્રતીતિ થતી નથી. જો સમાધિમાં અંતઃકરણ ન હેાય તેા યેાગીનું શરીર નિદ્રાળુની પેઠે ઢળી જવું જોઇએ પરંતુ તેમ થતું નથી તેથી અનુમાન થાય છે કે તે વેળા અંતકરણનેા અભાવ થાતેા નથી પણ તેનાં સર્વ પરીણામેા બ્રહ્મનેજ વિષય કરે છે. જો કે તે સમાધિમાં નિશેષ રજસ્તમેાના તિરેાધાનથી આવિર્ભાવ પામેલા શુદ્ધ સત્વગુણરૂપ ઉપાદાનમાંજ વૃત્તિનેા લય સંભવે છે, અને નિર્વિકાર બ્રહ્મવિષે નથી સંભવતેા તથાપિ બ્રહ્મનાં ભાનરૂપ નિમિત્તે કરી વૃત્તિનેા લય થયેા છે તેથી ઉપચારથી બ્રહ્મ વિષે લય કહેવાય છે, અથવા તેા સમાધિવાન્ યેાગવિદ્વરિષ્ઠની દ્રષ્ટિથી ગુણાદિ પ્રતીત થાય નહીં પણ શુદ્ધ બ્રહ્મજ પ્રતીત થાય છે ત્યાં તે (બ્રહ્મવિવર્ત્ત) વૃત્તિ (દ્રષ્ટિ) નેા અભાવ થયેા હેાય છે એથી પણ વૃત્તિનેા લય બ્રહ્મ વિષે થયેા એમ કહેવાય છે. સારાંશ સુષુપ્તિમા વૃત્તિનેા લય અજ્ઞાનમાં થાય છે, અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં વૃત્તિનેા લય બ્રહ્મમાં થાય છે. સુષુપ્તિનેા આનદ અજ્ઞાનના આવરણ વાળેા છે ત્યારે સમાધિમાં તેા નિરાવરણ બ્રહ્માનંદનું ભાન થાય છે. અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ જ્ઞાનની સાતમી ભુમિકારૂપ કે યેાગના પરમ અવધિરૂપ છે.

કર્મયેાગ, ઉત્પત્તિ યેાગ, તથા ઔષધીયેાગ ઇત્યાદિ જે યેાગેા છે તે તમામનેા રાજ યેાગમાં સમાવેશ થઈ જાય છે કારણ કે—

" तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ पा० सू० ॥

તપ, મંત્રજપ, કે વેદાધ્યયન ને ઇશ્વરનું આરાધન એ ક્રિયા યોગ છે" એવા **પતંજલિ** મુનિએ ઉપદેશેલા ક્રિયા યોગનો યમનિયમરૂપ અંગોમાંજ અંતર્ભાવ છે. **શ્રીવ્યાસાદિ** કે જેઓ જન્મથીજ યોગી થયા છે, તે **ઉત્પત્તિયોગ** પણ પૂર્વજન્મમાં અનુષ્ઠાન કરેલ **રાજયો**-ગના પ્રભાવથીજ પ્રાપ્ત થાય છે, એથી એ યોગનો પણ **રાજયોગ**માં સમાસ છે, અને સિદ્ધ કરવામા આવેલાં પારા વિગેરે દિવ્ય ઔષધોનું ભક્ષણ કરવાથી પણ યોગ સિદ્ધિને પામી શકાય છે, તે યોગ પણ પૂર્વ જન્મમા કરેલા રાજ-યોગનુંજ ફળ છે. વાસ્તે તે **ઔષધીયોગ**નો પણ **રાજ**-યોગમાં અંતર્ભાવ છે અને એથી એમજ કહેવું પડે છે અને કહેલું પણ છે કે રાજયોગ છે તે સર્વયોગોનો રાજા છે. શ્રીઅમનસ્કખંડમા પણ **રાજયોગ** સંબધે કથન છે કે—

राजत्वात्सर्वयोगानां राजयोग इति स्मृतः ॥
राजंतं दीप्यमानं तं परमात्मानमव्ययम् ॥
प्रापयेद्देहिनां यस्तु राजयोगः स कीर्तितः ॥

આ પ્રમાણે ચતુર્વિધયોગ સંબધે ઉત્તમ પ્રવચન મહાશય યોગવેત્તા શ્રીનાથશર્માએ પોતાના **યોગકૌ**-**સ્તુભ** નામ યોગ ગ્રંથમાં કરેલું છે તેમ **પાતંજલ સુત્ર** વિગેરે યોગ ગ્રંથોમાં પણ આવુંજ રહસ્ય છે જેથી યોગ એ એક આત્મપ્રાપ્તિનો અપ્રતિહત ઉપાય છે જેથી પ્ર-ત્યેક મુમુક્ષુઓ તેનો અભ્યાસ કરવો આવશ્યક છે એટ-લુંજ નહીં પરન્તુ સામાન્ય રીતે પણ યોગનું અનુષ્ઠાન વ્યવહાર અને પરમાર્થમાં ઘણીજ સુગમતા આપનારૂં છે.

॥ इतिश्रीसिद्धान्तचंद्रिकायां द्वितीयाकलासंपूर्णा.

વિના યોગ મટે નહીં, મનના મુદ ને શોક,

મન વશમાં આવ્યા વિના, મળે ન ઉત્તમ લોક.
બંધ મોક્ષનું મૂળ તો, મન નામે આ માન,
જો હીરો વશ ચિત્ત તો, ચિદ્રુપ તું ભગવાન.

॥ अथ तृतीयोपदेशः ३

स शैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ॥
सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली ॥ १ ॥

ભાવાર્થ—પર્વત, વન, વિગેરે સહિત જેટલી ભૂમિઓ છે તે સઘળી ભૂમિઓનો જેમ અહિ નાયક નામ શેષનાગ આધાર છે તેમ સઘળાં યોગતંત્રોનો એક કુંડલી નામની આધાર શક્તિજ આધાર છે. ॥ ૧ ॥

विवेचन.

હવે કુંડલીનુ સર્વયોગાશ્રયત્વ છે એમ દર્શાવવા આ શ્લોકની રચના કરી કહે છે કે **सशैलेति** ધાત્રી નામ ભૂમિનુ એકત્વ છે છતાં દેશ ભેદથી ભેદનો સ્વીકાર કરી **धात्रीणां** એમ બહુ વચનનો પ્રયોગ ગ્રંથકારે શ્લોકમા કર્યો જણાય છે યોગ તંત્રો એટલે યોગના ઉપાયો તાત્પર્ય એ છે કે કુંડલી નામ આધાર શક્તિનાં જ્ઞાન વિના યોગના સર્વ તંત્રો—ઉપાયો વૃથા છે એથી કુંડલી એજ યોગતંત્રોની પરમ આધારરૂપ, છે એમ શેષનાં દ્રષ્ટાંતથી કહ્યુ છે ॥૧॥

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुंडली ॥
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोऽपिच ॥ २ ॥

ભાવાર્થ—જ્યારે શ્રીગુરૂની પ્રસન્નતાથી સૂતેલી કુંડલી જાગે છે ત્યારે સર્વ કમળો અને ગ્રંથિઓ પણ ઉઘડી જાય છે. ॥ ૨ ॥

विवेचन.

હવે **સ્વાત્મારામ યોગીન્દ્ર** કુંડલીના બોધનું ફળ દર્શાવે છે કે **सुप्तेति**. ગુરૂની કૃપાવડે કરીને અર્થાત્ ગુરૂએ ઉપદેશેલા માર્ગાનું-

સાર પ્રવૃત્તિ થવાથી કુંડલીનું જ્ઞાન થાય છે ત્યારે સઘળાં કમળો અર્થાત્ હૃદયનાં ષટ્ ચક્રો નોખા પડી જાય છે અને બ્રહ્મગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ અને રૂદ્રગ્રંથિ એ ત્રણ–ગ્રંથિઓ પણ ખુલી જાય છે. ॥૨॥

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरंध्रं महापथः ॥
श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥

ભાવાર્થ—સુષુમ્ણા, શૂન્ય પદવી, બ્રહ્મરંધ્ર, મહાપથ, શ્મશાન, શાંભવી, મધ્યમાર્ગ, એ શબ્દો એકજ અર્થનું એટલે સુષુમ્ણાનું બોધન કરનારા છે. ॥ ૪ ॥

विवेचन.

હવે ઉપરના શ્લોકમા સુષુમ્ણાના જુદા જુદા પર્યાયવાચક શબ્દો કહી બતાવ્યા છે એકજ સુષુમ્ણાના શૂન્ય પદવી ઇત્યાદિ નામો છે. ॥૪॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ॥
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ ५ ॥

ભાવાર્થ—તેટલા વાસ્તે સર્વ પ્રયત્નવડે કરીને બ્રહ્મદ્વારમાં આડી સૂતેલી કુંડલીને જગાડવાને મુદ્રાભ્યાસ કરવો જોઇએ. ॥ ૫ ॥

विवेचन.

જે પ્રકારે કુંડલીના બોધથીજ ષટ્ચક્ર ભેદ વિગેરે થાય છે તે પ્રકારે સંપૂર્ણ પ્રયત્નથી સચ્ચિદાનંદરૂપ બ્રહ્મની પ્રાપ્તિનો ઉપાય જે સુષુમ્ણા છે તેના અગ્રભાગમા સુષુમ્ણાના દ્વારને ઢાંકી કરી સૂતેલી જે ઇશ્વરી નામ કુંડલી છે તેને જગાડવા વાસ્તે મુદ્રાઓનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ અર્થાત્ મહામુદ્રા આદિને અભ્યસવા જોઈએ. ॥૫॥

महामुद्रा महाबंधो महावेध श्च खेचरी ॥
उडयानं मूलबंधश्च बंधो जालंधराभिधः ॥ ६ ॥
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ॥
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥ ७ ॥

ભાવાર્થ—મહામુદ્રા, મહાબંધ, મહાવેધ, ખેચરી,

ઉડયાન બંધ, મૂળબંધ, જાલંધર બંધ, વિપરીત કરણી, વજ્રોલી, શક્તિ ચાલન એ દશમુદ્રાઓ જનમ મરણનો નાશ કરનારી છે. ॥ ૭ ॥

आदिनाथोदितं दिव्य मष्टैश्वर्यप्रदायकम् ॥
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥ ८ ॥

ભાવાર્થ—પૂર્વોક્ત દશમુદ્રાઓ શ્રીઆદિનાથે કહેલ જે આઠ ઐશ્વર્ય છે, તેને આપવાવાળી છે, તથા કપિલાદિ સર્વસિદ્ધોને તે મુદ્રાઓ પ્રિય છે અને દેવતાઓને પણ તે મુદ્રાઓ દુર્લભ છે. ॥ ૮ ॥

विवेचन.

શ્રીઆદિનાથે કહ્યાં જે આઠ ઐશ્વર્ય છે તે આ છે કે—

१ अणिमा, २ महिमा, ३ गरिमा, ४ लघिमा, ५ प्राप्ति, ६ प्राकाम्य, ७ इशता, ८ वशिता.

યોગીનું સંકલ્પમાત્રથી પ્રકૃતિથી દૂર થયા પછી પરમાણુના સમાન શરીર બની જાય તે અણિમાસિદ્ધિ, યોગીનું સંકલ્પમાત્રથી પ્રકૃતિનું આપૂરણ કરવાથી એટલે પોતાના દેશમાં પ્રકૃતિનો અંતર્ભાવ થવાથી આકાશના સમાન મહાન્ સ્થૂલ શરીર થઇ જાય તે મહિમાસિદ્ધિ, તુલ આદિ લઘુ પદાર્થોનું પણ પર્વતાદિના સમાન જે ગુરૂતાભારેપણું થઇ જાય છે તેને ગરિમાસિદ્ધિ કહે છે અત્યંત ગુરૂ જે પર્વતાદિ છે તે અત્યંત લઘુ નામ તુલાદિસમાન નાના થઈ જાય તેનું નામ લઘિમાસિદ્ધિ, સઘળા પદાર્થોનું સમીપમાં થવું એટલે કે ભૂમિપર ઉભેલો યોગી પોતાની આંગળીના અગ્રભાગથી ચંદ્રમાનો પણ સ્પર્શ કરી લે તેનું નામ પ્રાપ્તિ સિદ્ધિ, ઇચ્છાનો અનભિઘાત એટલે કે જળની સમાન ભૂમિમાં પ્રવેશ થઈ જાય અગર બહાર નીકળી જાય તેનું નામ **પ્રાકામ્ય**સિદ્ધિ, પાંચમહાભૂત અને એથી ઉત્પન્ન પામેલા ભૌતિક પદાર્થ—એઓની ઉત્પત્તિ, પ્રલય, અને પાલનનાં સામર્થ્યને **ईशतासिद्धि** કહે છે, અને ભૂત ભૌતિક પદાર્થોને પોતાના આધીન કરી શકવા તેનું નામ **वशितासिद्धि** છે. આ આઠે સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ પૂર્વોક્ત દશમુદ્રાઓની સિદ્ધિ થવાથી થાય છે. ॥૮॥

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकम् ॥
कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥ ९ ॥

ભાવાર્થ—જેમ હીરા માણેક વિગેરે રત્નો પેટીમાં રાખી ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે તેમ આ દશ મુદ્રાઓ પણ પરમ ગોપ્ય છે, અને જેમ કુલીન સ્ત્રીનો સંગમ કોઇને પણ કહેવામાં આવતો નથી તેમ આ દશમુદ્રાઓ પણ કોઇને કહેવી ન જોઇએ અર્થાત્ ગુપ્ત રાખવી જોઇએ.॥૯॥

विवेचन.

પ્રયત્નથી એટલે પ્રકૃષ્ટ યત્નથી ગોપ્ય છે. ગોપનીયત્વમા હીરા વિગેરેનુ દ્રષ્ટાંત આપ્યુ છે. કોઈને પણ ન કહેવી એટલે કે બ્રહ્માની પણ ન કહેવી એવી દ્રઢતાપૂર્વક અર્થની શ્રુતિ છે ન કહેવામા કુલીનસ્ત્રીના સગમનનુ દ્રષ્ટાંત આપ્યુ છે ॥૯॥

अथ महामुद्रा ।

पादमूलेन वामेन योनिं संपीडय दक्षिणम् ॥
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेदृढम् ॥ १० ॥

હવે મહામુદ્રાનું સ્વરૂપ કહે છે.

ભાવાર્થ—ડાબા પગનાં મૂળ નામ તળીઆંથી અર્થાત્ પાનીથી યોનિસ્થાનને અર્થાત્ ગુદા અને લિંગના મધ્ય ભાગને ભલા પ્રકારે પીડિત કરીને—દમાવીને અને દક્ષિણ નામ જમણા પગને ફેલાવીને અર્થાત્ સીધો લાંબો કરીને એટલે કે જમણા પગની પાનીને ભૂમિથી મિલાવીને અને એની આંગળીઓને ઉપર કરીને અને એ દક્ષિણપાદને લગાવેલી બન્ને હાથની તર્જની આંગળીથી દ્રઢતાપૂર્વક અંગુઠાના સ્થાનમા ધારણ કરે અર્થાત્ જોરથી પકડી રાખે. ॥ ૧૦ ॥

कंठबंधं समारोप्य धारयेद्वायुमुर्ध्वतः ॥
यथा दंडहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ॥ ११ ॥

ऋज्वी भूता तथा शक्तिः कुंडली सहसा भवेत् ॥
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥ १२ ॥

ભાવાર્થ—પછી કંઠના પ્રદેશમાં ભલા પ્રકારે જાલંધર નામ બંધ કરીને વાયુને ઉર્ધ્વદેશમાં-સુષુમ્ણામાં ધારણ કરે અર્થાત્ મૂલબંધ કરે અને સંપ્રદાયના જ્ઞાતા પુરૂષો તો એમ પણ કહે છે કે એ મૂલબંધ તો યોનિનાં સંપીડન-દબાણ અને જીહવાના બંધનથી ચરિતાર્થ છે અર્થાત્ પૃથક્ મૂળબંધ કરવાનું કાંઈ પ્રયોજન છે નહીં તો આ પ્રમાણે કરવાથી જેમ દંડથી તાડિત થએલો સર્પ (કુંડલી) દંડના સમાન આકારવાલો થઇ જાય છે અર્થાત્ વક્રતાને ત્યજી કરી ભલા પ્રકારે સરલ થઇ જાય છે, તેમ આ આધારશક્તિરૂપ જે કુંડલી છે તે તરતજ રૂજવી ભૂતા નામ સરલ થઇ જાય છે, અને એ સમયે ઇડા અને પિંગલારૂપ જે બે પુટ છે તે જેના આશ્રય છે એવી મરણની અવસ્થા થઇ જાય છે અર્થાત્ કુંડલીનો બોધ થવાથી સુષુમ્ણા નાડીમા પ્રાણનો પ્રવેશ થઇ જાય છે એથી ઇડા અને પિંગલા એ ઉભયનું પ્રાણ વિયોગ નામ મરણ થઈ જાય છે. ॥ ११ ॥ १२ ॥

ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ॥
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ १३ ॥
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ॥
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः ॥
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ १४ ॥

ભાવાર્થ—તેથી હળવે હળવે પ્રાણવાયુનું રેચન કરવું પરન્તુ વેગથી ન કરવુ કારણ કે વેગથી રેચન કરવામાં બળની હાનિ થાય છે. આ રીતે દેવતાઓમાં ઉત્તમ એવા મહા પુરૂષો આને મહામુદ્રા કહે છે. વળી આ મહામુદ્રા મહા સિદ્ધાએ યથાર્થ રીતે દર્શાવેલી છે. હવે

મહામુદ્રાના અન્વર્થનું વર્ણન કરે છે કે અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ રૂપ પાંચે મહા-કલેશ અને મરણ આદિ દુઃખ આ મહામુદ્રાનાં અનુષ્ઠાનથી નાશ પામે છે અર્થાત્ મહા કલેશોની નાશ કરનારી છે તેથીજ દેવતાઓ આને મહામુદ્રા નામથી કહે છે. ॥ ૧૩ ॥૧૪॥

चंद्रांगे समभ्यस्य सूर्यांगे पुनरभ्यसेत् ।
यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ १५ ॥

ભાવાર્થ—ચંદ્રાગનો અભ્યાસ કરીને પાછો સૂર્યાગનો અભ્યાસ કરવો અને જ્યારે તુલ્ય સંખ્યા થાય ત્યારે મુદ્રાનું વિસર્જન કરવુ. ॥ ૧૫ ॥

नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ॥
अपिभुक्तं विषं घोरं पीयुषमपि जीर्यति ॥ १६ ॥

ભાવાર્થ—પથ્ય, અપથ્ય, સઘળા રસો કે નિરસો, મહાઘોર વિષ ભોજન, અને અમૃત પણ મહામુદ્રાના અભ્યાસીને પાચન થઇ જાય છે. ॥ ૧૬ ॥

विवेचन.

હવે ત્રણ શ્લોકથી મહામુદ્રાના ગુણોને કહે છે કે—મહામુદ્રાના નિરતર અભ્યાસ કરનારા યોગીને પથ્યાપથ્યનો વિચાર કરવાનો હોતોજ નથી જેથી બગડી ગયેલા પણ સઘળા ખાવામા આવેલા કડુ-કડવા ખાટા વિગેરે રસો પણ પચી જાય છે સુકુ ,(રસ રહિત) વાસી, તથા દુર્જર ભોજન કર્યુ હોય તો તે પણ તેને અમૃતની પેઠે પચી જાય છે ॥૧૬॥

क्षयकुष्ठमुदावर्त्तगुल्माजर्णिपुरोगमाः ॥
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥१७॥

ભાવાર્થ—જે પુરૂષ મહા મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે છે તેને ક્ષય, કુષ્ટ, ઉદાવર્ત્ત, ગુલ્મ, આદિ અનેક પ્રકારના રોગ વિશેષ, અજીર્ણ અર્થાત્ ભોજન કરેલાં અન્નનો અપરિપાક એ છે મુખ્ય જેમાં એવા મહોદર રોગ, જ્વર-

આદિ દેાષેા એ તમામનેા નાશ થાય છે. ॥ ૧૭ ॥

विवेचन.

મહામુદ્રાના અભ્યાસથી એટલે કે તેની સિદ્ધિ થવાથી ક્ષયરેાગ, કેાઢ, ગુદાવર્ત્ત, ગુલ્મરેાગ, અજીર્ણ, જ્વર, પ્રમેહ, ને ઉદરરેાગ નાશ પામે છે વળી મહામુદ્રાથી અવિદ્યાદિ પાચ મહા કલેશેા તથા તેના શેાક મેાહાદિ ધર્મો છે તે તેમજ શરીરના ધર્મ જે વૃદ્ધાવસ્થા ને મૃત્યુ છે તે પણ આત્મસાક્ષાત્કારદ્વારા નાશ પામે છે વાસ્તેજ આ મુદ્રાને સિદ્ધ લેાકેાએ મહામુદ્રા કહેલી છે. ॥૧૭॥

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्यकस्यचित् ॥ १८ ॥

ભાવાર્થ—હવે મહામુદ્રાને સમાપ્ત કરતાં કરતાં તેને ગુપ્ત રાખવા યેાગ્ય છે એમ વર્ણન કરવા કહે છે કે પૂર્વે જે મહામુદ્રા કહેવામાં આવી છે તે મનુષ્યેાને મહા સિદ્ધિને આપનારાવાળી છે; અને મહા પ્રયત્નથી એ મુદ્રા ગેાપનીય છે અને કેાઇ પણ અનધિકારી પુરૂષને એ મુદ્રા દેવા યેાગ્ય નથી અર્થાત્ દેવી નહી. ॥ ૧૮ ॥

विवेचन.

આ પ્રમાણે યેાગનિધિ મુનિશ્રી **સ્વાત્મારામ યેાગિન્દ્ર શ્રી હઠયેાગપ્રદીપિકા** નામ ગ્રથના તૃતીય ઉપદેશમા કુડલીને પ્રબેાધવા વાસ્તે તેના ઉપાયભૂત જે જે મુદ્રાએા છે તેનુ સ્વરૂપ દર્શાવવા પ્રથમ મહામુદ્રા સબધે આટલુ કથન કરે છે અને હવે એ મહામુદ્રાનું સવિસ્તર વિવેચન પુનરૂક્તિ દેાષ નહી સ્વીકારતા દ્રઢતા અર્થે આ સ્થળમા આપવામા આવે છે.

— मुद्राओ —

સુષુમ્ણા નાડીને શૂન્યરૂપ કહેવાય છે અને જ્યારે કુંડલિની જાગૃત થાય છે ત્યારે પ્રાણને બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રવેશ કરવાનેા જે મુખ્ય માર્ગ છે તે સુષુમ્ણા છે. કુંડલીનીના પ્રબેાધથી પ્રાણનેા સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ તથા ષટ્ ચક્રનેા પૂર્વે કહ્યા મુજબ ભેદ થાય છે વાસ્તે પ્રાણનેા જય કરવાની

ઇચ્છાવાળાએ યત્નથી મહામુદ્રાવિગેરેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ એમ પણ પૂર્વે કથન કરવામાં આવ્યું છે, અને આ અભ્યાસ કરવાનું કારણ તો એ છે કે જેથી સુષુમ્ણાનું મુખ એટલે અગ્રભાગ રોકીને કુંડલિની સૂતી છે તે પ્રાણાપાનની એકતાથી થયેલી ઉષ્ણતાદ્વારા જાગ્રત થઈ જાય છે. મહામુદ્રાઓ દશ છે અને મુખ્ય મુદ્રાઓની સંખ્યા બાવીશ છે એમ યોગ વિદ્યામાં કુશળ પુરૂષો કહે છે. આ તમામ મુદ્રાઓનું વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવામાં આવશે.

૧. મહામુદ્રા

ડાબા કે જમણા પગની પાનીથી ગુદા અને ઉપસ્થ ઇન્દ્રિયની મધ્યનો ભાગ જે યોનિસ્થાન છે તેને બરાબર યોગ્ય રીતે દબાવીને જમણો કે ડાબો પગ તેની પાની ભૂમિને અડી રહે એવી રીતે સીધો લાંબો કરવો, અને તેની આંગળીઓ ઉંચી રાખી, તે પગના અંગુઠાને જમણા કે ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જની આંગળીથી પકડી રાખવો. આમ કર્યા પછી ચંદ્રથી કે સૂર્યથી પૂરક પ્રાણાયામ કરી પછી કંઠમાં જાલંધર બંધ કરીને ડાબા કે જમણા હાથના અંગુઠાને તર્જની આગળીથી લાંબા કરેલા પગના અંગુઠાને પકડી વાયુને ઉપર સુષુમ્ણામાં ધારણ કરવો. આમ કરવાથી મૂળબંધ પણ થાય છે. યોનીસ્થાન એટલે સીવનીને દબાવવાથી અને જિહ્વાબંધ કરવાથી કુંડલિની શક્તિ પોતાનો સર્પાકાર તજી સીધી–પાશરી થઇ જાય છે અને સુષુમ્ણામાં પ્રાણનો પ્રવેશ પણ થાય છે, તેથી કુંડલિની શક્તિના બહિસ્પંદની મરણાવસ્થા થાય છે. કુંડલીની પોતાનો વાંકો આકાર તજીને સુષુમ્ણાના મુખનો ત્યાગ કરી, વિષયવાસનારૂપી વિષમય ફુત્કાર કે જે કર્મને અનુસરીને ઇડાપિંગળામા વહન થતા પ્રાણસ્પંદ દ્વારા ઉપજાવતી હતી તેનાથી રહિત થઇ જાગ્રત થાય છે તે તેના બહિસ્પંદની મરણાવસ્થા કહેવાય છે. પછી તે રૂધેલા વાયુને

હળવે હળવે રેચક કરી બહાર કાઢવો. ઉતાવળે રેચક કરવાથી બળનો ક્ષય થાય છે. આ મહામુદ્રાનાં ઉપર કહેલાં ચંદ્રાંગ તથા સૂર્યાંગનું સ્પષ્ટીકરણ કાંઈક આ પ્રામાણે છે–

ચંદ્રાંગ એટલે ડાબું નાસાપુટ તેમાં પ્રથમ અભ્યાસ કરીને પછી સૂર્યાંગ જે જમણું નાસાપુટ છે તેમાં અભ્યાસ કરવો, ને તે બંન્ને ભાગમાં સરખા કુંભક થાય ત્યારે મહામુદ્રાનો અભ્યાસ તે સમયમાટે છોડી દેવો એટલે કે તુરતમાં વિશેષ અભ્યાસ ન કરવો, આરંભમાં દશ દશ કુંભક કરી પછી નિત્યપ્રતિ તેમાં યથાશક્તિ વધારો કરી અંતમાં સો સો કુંભક કરવા. ડાબાપગની પાનીને યોનેસ્થાનમાં લગાડી જમણો પગ સીધો લાંબો કરી તેના અંગુઠાને જમણા હાથની નીર્જની આંગળી તથા અગુઠાથી પકડી દૃષ્ટિ ભ્રુકુટીમાં રાખી ડાબા નાસાપુટદ્વારા પૂરક પ્રાણાયામ કરી પછી જાલંધર બંધ કરવો, ને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીવડે પણ જમણા પગના અંગુઠાને પકડવો. કુંભકકાળે પ્રાણાયામના યથાશક્તિ મંત્રો મનમા ભણવા અથવા સોથી માંડીને પાંચસો પર્યન્તના અંક મનમાં ગણવા. પછી ડાબો હાથ ઉપાડી તે હાથના અંગુઠાવડે ડાબુંનાસાપુટ દબાવી જમણા નાસાપુટદ્વારા શનેઃ શને. રેચક પ્રાણાયામ કરવો. ઉપર કહ્યા મુજબ અભ્યાસ કરવો તેને **ચંદ્રાંગનો** અભ્યાસ કહે છે. કુંભકની સંખ્યા શક્તિપ્રમાણે કરવી. આ અભ્યાસમાં પૂરેલો વાયુ શરીરના ડાબાભાગમાં સ્થિર રહે છે.

જમણા પગને સમેટી તેની પાની સીવનીમાં લગાડી ડાબો પગ લાંબો કરી તેના અગુઠાને ડાબા હાથની તર્જની તથા અંગુઠાથી પકડી દૃષ્ટિ ભૃકુટીમાં રાખી જમણા નાસાપુટ દ્વારા પૂરક કરી પછી જાલંધર બંધ કરવો, ને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીવડે પણ ડાબા પગના અંગુઠાને પકવો, કુંભક ચંદ્રાંગનાઅભ્યાસમાં કહેલીરીતે યથાશક્તિ કરવો. પછી જમણો હાથ ઉપાડી લઇ તે હા-

થના અંગુઠાવડે જમણું નાસાપુટ દબાવી ડાબા નાસાપુટ દ્વારા ધીમે ધીમે રેચક પ્રાણાયામ કરવો. ઉક્ત અભ્યાસ કરવો તેને સૂર્યાંગનો અભ્યાસ કહે છે. આ અભ્યાસમાં પૂરેલો વાયુ શરીરના જમણા ભાગમાં સ્થિર રહે છે. ચંદ્રાંગના અભ્યાસમાં જેટલા કુંભક કર્યા હોય તેટલા કુંભક આ સૂર્યાંગના અભ્યાસમાં પણ કરવા.

पार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरुपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥ १९ ॥

ભાવાર્થ—ડાબા પગની પાની યોનિસ્થાનમાં લગાડીને જમણો પગ ડાબા પગના સાથળ પર રાખવો ને બેસવું. ॥ ૧૯ ॥

विवेचन

આ શ્લોકમાં મહાબંધનુ વર્ણન કરે છે, અને ઉપર દર્શાવ્યા મુજબ મહાબંધની સિદ્ધિ કરનારાએ બેસવુ ॥ ૧૯ ॥

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं दृढम् ॥
निष्पीडय वायुमाकुंच्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥ २० ॥

ભાવાર્થ—પૂર્વે કહ્યા મુજબ આસન કરીને વાયુને પૂરવો અને હૃદયમા દૃઢતા સાથે હડપચી કરીને એટલે કે જાલંધર બંધ કરીને અને યોનિને સંકુચિત કરીને અર્થાત્ મૂલબંધને કરીને (પરન્તુ આ મૂલબંધ જીહવાનાં બંધનથીજ સિદ્ધ છે તેથી કરવો પડે તેમ નથી) પછી મનને મધ્ય નાડીના વિષે પ્રવેશાવવુ. ॥ ૨૦ ॥

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ॥
सव्यांगे तु समभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत् ॥ २१ ॥

ભાવાર્થ—પછી વાયુનેઃયથાશક્તિ ધારણ કરીને અર્થાત્ કુંભક પ્રાણાયામને કરીને હળવે હળવે વાયુનું રેચન કરવું, આ પ્રકારે વામ અંગમાં ભલા પ્રકારે અભ્યાસ કરી દક્ષિણ અંગમાં પાછો અભ્યાસ કરવો અને આ અભ્યાસ પણ વામ અંગના અભ્યાસના જેટલોજ તુલ્ય કરવો. ॥૨૧॥

मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं विवर्जयेत् ॥
राजदंतस्थ जिह्वाया बंध शस्तो भवेदिति ॥ २२ ॥

ભાવાર્થ—હવે જાલંધર બંધમાં કંઠના સંકોચના અનુપયોગનું વર્ણન કરે છે કે–કોઇ આચાર્યોનો એ મત છે કે, આ જાલંધર બંધમાં કંઠનું જે બંધન (સંકોચ) એને ખાસ કરી છોડી દેવો–દેવું કારણ કે રાજદંત નામ દાઢના ઉપર સ્થિત જે જીભ તેનોજ બંધજ જાલંધર બંધમાં પ્રશસ્ત થાય છે અર્થાત્ કંઠ સંકોચની અપેક્ષા એ ઉત્તમ થાય છે ॥ ૨૨ ॥

अयं तु सर्व नाडीनामुर्ध्वगति निरोधकः ॥
अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः ॥ २३ ॥

ભાનાર્થ—આ રાજદંતોમાં સ્થિત જીભનો બંધ, બહુત્તેર હજાર ૭૨૦૦૦ સુષુમ્ણાથી ભિન્ન નાડીઓની જે ઉર્ધ્વગતિ અર્થાત્ નાડીઓમાં જે પ્રાણવાયુનું ઉર્ધ્વગમન તેનો પ્રતિબંધક છે તેથી એમ સૂચિત કર્યું છે કે નાડીઓની જાળને જે બંધન કરે છે તે જાલંધર બંધ કહેવાય છે, અને આ જાલંધર બંધનું ફળ એનાથીજ સિદ્ધ છે. હવે મહાબંધનાં ફળને કહે છે કે–આ મહાબંધ નિશ્ચય પૂર્વક–અવશ્યમેવ મહાસિદ્ધિઓને ભલા પ્રકારે આપવા વાળો છે. ॥ ૨૩ ॥

कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः ॥
त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥ २४ ॥

ભાવાર્થ:—અને મૃત્યુના પાશનું જે મહાબંધન તેને છોડાવવામાં ખાસ કરીને આ મહાબંધ પ્રવીણ છે–બળવત્તર છે અને ત્રણ નદીઓ ગંગા–યમુના–સર્યૂનો સંગમ જે પ્રયાગ છે તેને અર્થાત્ ઇડા–પિંગળા–અને સુષુમ્ણાના સંગમને કરે છે અને મનને ભ્રુકુટિઓની મધ્યમાં જે શિવજીના સ્થાનરૂપ કેદાર છે તેમાં પ્રાપ્ત કરે છે–પહોંચાડે છે.૨૪

विवेचन.

२ महाबंधमुद्रा.

ડાબા પગની પાની યોનિસ્થાનમાં લગાડીને જમણો પગ ડાબા પગના સાથળપર રાખવો ને તે જમણા પગના ઢીંચણપર જમણા હાથનો પંજો સારી રીતે ભરાવી દ્રષ્ટિ ભ્રુકુટીમાં રાખી પછી ડાબા હાથની આંગળીઓથી જમણું નાસાપુટ દબાવી ડાબા નાસાપુટથી પૂરક કરી પવનને શરીરમા પૂરવો ને ડાઢી છાતી સરખી રાખી, જાલધરબંધ કરી યથાશક્તિ કુંભક પ્રાણાયામ કરવો તે વેળા ડાબા હાથનો પંજો પણ જમણા પગના ઢીંચણપર સારી રીતે ભરાવી દેવો. કુંભકકાળે યોનિસ્થાન દબાવી–મૂળબંધ કરી–મનનો મધ્યનાડી–સુષુમ્ણા–મા પ્રવેશ કરાવવો યથાશક્તિ કુંભક કરીને પછી ડાબો હાથ ઉપાડી તેના અંગુઠાથી ડાબું નાસાપુટ દબાવી જમણા નાસાપુટથી મંદમંદ રીતે રેચક કરી તે વાયુને બહાર કાઢવો આ ચદ્રાગનો અભ્યાસ થયો. પગો તથા હાથોની સ્થિતિ બદલી સૂર્યદ્વારા પૂરક અને ચંદ્રદ્વારા રેચક કરવાથી સૂર્યાગનો અભ્યાસ થાય છે કુંભકમા પ્રાણાયામના મંત્રનો માનસજપ કરવો કે અંકની મનમા ગણના કરવી. ચંદ્રાંક ને સૂર્યાંકમા કુંભકની સંખ્યા જ્યાસુધી સમાન થાય ત્યાસુધી પૂર્વમુદ્રાનુસાર આ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો કેટલાક યોગાચાર્ય કહે છે કે–કંઠમા જાલધર બંધ છે તે અનુપયોગી છે એટલે દાઢીને છાતી સરખી રાખવાની આવશ્યકતા નથી, પણ આગલા દંતની ઉપર અને તાળવાની નીચે જીભ રાખવાનો બંધ પ્રશસ્ત છે આ જીહ્વા બંધથી સુષુમ્ણા વિનાની સર્વ નાડીઓની ઉર્ધ્વગતિ રોકાય છે આ મુદ્રાથી ઇડા પિંગળા અને સુષુમ્ણા જે ગંગા યમુના અને સરસ્વતી કહેવાય છે તેનો સંગમ થાય છે, અને મન કેદાર (શિવસ્થાન) જે ભૃકુટી તેને વિષે રહે છે આ મુદ્રાને કોઈ યોગિઓ પર્ણગિરિ-મુદ્રા પણ કહે છે. ॥

रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ॥
महामुद्रामहाबंधौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥ २६ ॥

ભાવાર્થઃ—રૂપ લાવણ્ય સંપન્ન યુવાવસ્થાવાળી સ્ત્રી જેમ ધણી વિના નિષ્ફળ છે તેમ મહામુદ્રા અને મહાબંધ મુદ્રા પણ મહાવેધમુદ્રા વિના વ્યર્થ છે. ॥ ૨૫ ॥

विवेचन.

આ શ્લોકમાં ભગવાન યોગિન્દ્ર **સ્વાત્મારામજી મહાવેધ** મુદ્રાનુ નિરૂપણ કરવાના કારણુથી પ્રથમ તો તેની આવશ્યકતા અને ઉત્તમતાનુ દર્શન કરાવવા કહે છે કે रुपलावण्येति. આ શ્લોકમાં વેધ પદથી મહાવેધનુ ગ્રહણ થાય છે કારણ કે ભાષ્યકારનાં વચનથી પ્રત્યયના વિના પણ પૂર્વ અને ઉત્તર પદનો લોપ કહેવો. महत् શબ્દનો લોપ થાય છે. ॥ ૨૫ ॥

अथ महावेधः ।

महाबंध स्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ॥
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया ॥ २६ ॥

ભાવાર્થ—**હવે મહાવેધ મુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે** મહાબંધ મુદ્રામાં સ્થિત અર્થાત્ એ મુદ્રાને કરનારો યોગી એકાગ્રબુદ્ધિથી પૂરક પ્રાણાયામને કરીને અર્થાત્ યોગમાર્ગથી નાસિકાના પુરોથી વાયુનું ગ્રહણ કરીને કંઠમુદ્રા–જાલંધર મુદ્રા-થી પ્રાણ આદિ વાયુઓનું જે ઉર્ધ્વ અધોગતિરૂપ ગમન છે તેને નિશ્ચય રીતિથી રોકી કરી અર્થાત કુંભક પ્રાણાયામને કરીને ॥ ૨૬ ॥

समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ॥
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥ २७ ॥

ભાવાર્થ—ભૂમિપર લગાવેલાં છે તળીઆં જેનાં એવા સીધા હાથોને પોતાની જે કટિપ્રોથિ છે તેની ભૂમિપર લગાવેલા હાથોનો આશ્રય અને યોનિસ્થાનમા લગાવેલી પાની જેની છે એવા વામપાદ સહિત પૂર્વોકત કટિપ્રોથીને ભૂમિથી ઉપર જરા ઉઠાવીને ધીમે ધીમે તાડન કરે. આ પ્રકારે કરવાથી ઇડા અને પિંગલારૂપ બન્ને નાડિઓનું ઉલ્લંઘન કરીને સુષુમ્ણાના મધ્યમાં વાયુ ચાલવા લાગે છે અર્થાત્ સુષુમ્ણામાં પ્રાણ વાયુની ગતિ થઈ જાય છે. ૨૭

सोमसूर्याग्निसंबंधी जायते चामृताय वै
मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥ २८ ॥

ભાવાર્થ:—પછી ચંદ્રમા, સૂર્ય, અગ્નિ, અર્થાત્ એ ત્રણે દેવતા છે ક્રમપૂર્વક અધિષ્ઠાતા જેના એવી ઇડા, પિંગલા ને સુષુમ્ણા નાડીઓનો સંગમ—સંબંધ અવશ્યમેવ મોક્ષનો હેતુ થઇ જાય છે અર્થાત્ ત્રણે નાડીઓનો વાયુ એક થઇ જાય છે ત્યારે ઇડા અને પિંગલાના મધ્યમાં પ્રાણ સંચારના અભાવથી મરણ અવસ્થા ઉત્પન્ન થઇ જાય છે કારણ કે ઇડા પિંગલામાં જે પ્રાણોનો સચાર છે તેનું નામજ જીવન છે. પછી મરણ અવસ્થાની ઉત્પત્તિના પછી વાયુનું વિરેચન કરી દેવું અર્થાત્ વાયુને નાસિકાના પુટોમાંથી તેને હળવે હળવે છોડી દેવો. ॥ ૨૮ ॥

महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ॥
वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥ २९ ॥

ભાવાર્થ—આ મહાવેધ મુદ્રા પૂર્વે કહી બતાવેલી અણિમાદિ આઠસિદ્ધિઓ—મહાસિદ્ધિઓ ભલાપ્રકારે આપવાવાળી છે અને બલી એટલે વૃદ્ધ અવસ્થાથી ચર્મનો સંકોચ અને પલિત નામ પળીયા અથવા તો કેશોની શ્વેતતા અને દેહનો કંપ વિગેરેનો નાશ કરનારી છે તેથી જે ઉત્તમ સાધકો છે તે આ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે છે. ૨૯

एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ॥
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥ ३० ॥

ભાવાર્થ—હવે મહામુદ્રા આદિ પુર્વોકત ત્રણેને એટલે કે મહામુદ્રા, મહાબંધમુદ્રા, મહાવેધ મુદ્રા એ ત્રણ મુદ્રાઓને અત્યન્ત ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે એમ કહેવા કહે છે કે આ ત્રણે મુદ્રા અત્યન્ત ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે અને એઓ ખાસ કરીને જરા અને મૃત્યુનો નાશ કરવાવાળી છે અને જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ કરનારી છે અને અણિમાદિ સિદ્ધિઓને આપવાવાળી છે અર્થાત્ અણિમા આદિ ગુણોને ભલા પ્રકારે પ્રગટાવનારી છે અને શ્લોકમાં च કારનો પાઠ

છે એથી આરોગ્ય અને બિંદુનો જય કરવાવાળી છે અને एव શબ્દનો પ્રયોગ છે એથી એ બાબતોનો ખાસ નિશ્ચય દર્શાવે છે એટલે કે અવશ્યમેવ ઉપર કહ્યાં ફળો આ ત્રણ મુદ્રાથી થાય છે એવો ભાવ છે. ॥ ૩૦ ॥

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ॥
पुण्यसंभार संधायि पापौघभिदुरं सदा ॥
सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पप्रथमसाधनम् ॥३१॥

ભાવાર્થઃ—હવે એ ત્રણે મુદ્રાઓનાં પૃથક્ પૃથક્ સાધન–વિશેષને કહે છે કે–દિવસે દિવસે અર્થાત્ પ્રતિદિને વારંવાર આઠ પ્રકારથી આ ત્રણે મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. અહીં પણ एव શબ્દ નિશ્ચયનો બતાવનારો છે. અને વળી આ ત્રણ મુદ્રાઓ પુણ્યનો સંચય કરાવનારી છે અને પાપોનો જે સમૂહ છે તેનું સદૈવ છેદન કરનારી છે અને ભલા પ્રકારે ગુરૂનો બોધ છે જેને એવા પુરૂષોને પૂર્વોક્ત આઠ પ્રકારનું જે પ્રહર પ્રહર અને દિન દિનમાં સાધન છે તે થોડું થોડું કરવા યોગ્ય છે પરન્તુ અધિક અધિક કરવાની જરૂર રહેતી નથી. ॥ ૩૧ ॥

३ महावेधमुद्रा.

મહાબંધ મુદ્રામાં કથન કર્યું છે તે મુજબ પગની સ્થિતિ કરી એકાગ્ર બુદ્ધિવાળા યોગીએ નાસિકાના બન્ને પુટથી પૂરક પ્રાણાયામ કરી ત્યાર પછી વાયુની ઉપર નીચેની ગતિને જાલંધર બંધથી રોકવી ને દ્રષ્ટિ ભ્રૂમધ્યમાં સ્થાપવી.

પછી બન્ને હાથની હથેળીઓ બન્ને પડખે ભૂમિને અડાડીને તેથી શરીરને થોડું ઉંચું નીચું કરવું ને અનુક્રમે બન્ને પગની પાનીથી સીવનીને દબાવવી. આમ કરવાથી પવન ઇડા પીંગળાનો ત્યાગ કરી સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરે છે. ચંદ્ર સૂર્યની સાથે સંબંધ રાખનારી ઇડા પિંગળાનો ત્યાગ થવાથી ને અગ્નિની સાથે સંબંધ રાખ-

નારી સુષુમ્ણા નાડીનો પ્રાણને તથા મનને સંબંધ થવાથી યોગીને આત્મસાક્ષાત્કારદ્વારા મોક્ષ થાય છે. ઇડા પિંગળામાં પ્રાણનો સંચાર બંધ પડે એટલે યોગીએ હળવે હળવે રેચક કરવો. આ મહાવેધ મુદ્રાનો સાવધાનતાથી દીર્ઘકાળ અભ્યાસ રાખવાથી યોગિના ચિત્તમાં અણિમાદિક મહાસિદ્ધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને વળી શરીરમાં ઘડપણ આવ્યાથી ચામડીમાં કરચલી વળી હોય છે તે તથા પળીયાં ને ધ્રુજારો (કંપ) પણ મટે છે. દિવસના આઠ પહોર છે, તે પ્રત્યેક પહોરમાં અભ્યાસીએ આ મુદ્રાના આઠ આઠ કુંભક ઉપર દર્શાવેલી રીતિએ કરવા. પુણ્યના સમૂહને વધારનારી ને પાપનો વજ્રની પેઠે નાશ કરનારી આ મહાવેધ મુદ્રા છે.

॥ अथ खेचरी ॥

कपाल कुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा
भ्रुवोरंतर्गता दृष्टि मुद्रा भवति खेचरी ॥ ३२ ॥

ભાવાર્થ—કપાળની અંદરના છિદ્રમાં જિહ્વા પ્રવેશ કરે અને દ્રષ્ટિ ભ્રુકુટીના મધ્યમાં રહે, તે ખેચરી–મુદ્રા કહેવાય છે. ॥ ૩૨ ॥

विवेचन.

હવે ખેચરી મુદ્રાના કથનની અભિલાષાવાળા આચાર્ય શ્રી યોગિન્દ્ર સ્વાત્મારામજી પ્રથમ તો ઉક્ત શ્લોકમા તેના સ્વરૂપનુ દર્શન કરાવે છે કપાલના મધ્યમા છિદ્ર છે તેમા જીહ્વાનો પ્રવેશ જો જીહ્વા ઉલટી–અવળી હોય તોજ બની શકે જેથી विपरीतगा શબ્દનો શ્લોકમાં પ્રયોગ છે ॥ ૩૨ ॥

छेदनचालनदोहैः कला क्रमेण वर्धयेत्तावत् ॥
सा यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ॥ ३३ ॥

ભાવાર્થ—હવે ખેચરી મુદ્રાની સિદ્ધિના લક્ષણનું વર્ણન કરે છે–છેદન (જેનું આગળ કથન કરવામાં આવશે) ચાલન અર્થાત્ હાથના અંગુઠા અને તર્જનીથી જીહ્વાને પકડીને વામ અને દક્ષિણરૂપથી પરિ-

વર્ત્તન, (હાલવું તે) અને પૂર્વોક્ત અંગુઠા અને તર્જનીથી ગોદોહનના સમાન જીહવાનું દોહન, એ ત્રણવડે કરીને જીહવાને ત્યાં સુધી વધારવી કે જયાં સુધી તે ભ્રુકુટિયોના મધ્યનો સ્પર્શ કરે અને પછી સ્પર્શ થયા પછી ખેચરી મુદ્રાની સિદ્ધિ થઇ એમ જાણવું ॥ ૩૩ ॥

स्नुहीपत्रानिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ॥
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३४ ॥

ભાવાર્થ—હવે ખેચરીની સિદ્ધિનાં સાધનોનું વર્ણન કરે છે કે–સ્નુહી પત્ર સમાન સુતીક્ષ્ણ, ચિકટ અને અત્યન્ત નિર્મળ એવાં શસ્રને લઇને એનાથી જીહવાનાં મૂળની નાડીનો રોમ માત્ર છેદન કરી દેવો. ॥ ૩૪ ॥

ततः सैंधवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ॥
पुनः सप्तादिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत ॥ ३५ ॥

ભાવાર્થ—પુર્વોક્ત પ્રકારે છેદન કર્યા પછી સિંધવ અને હરડાંનાં બારીક ચુર્ણવડે જીભનાં મૂળને ભલા પ્રકારે ઘસવું. સાત દિન પછી આઠમે દિવસે રોમ માત્રનું પાછું છેદન કરવું. ॥ ૩૫ ॥

एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ॥
षण्मासाद्रसनामूल शिलाबंधः प्रणश्यति ॥ ३६ ॥

ભાવાર્થ—આ પ્રકારે ક્રમથી પ્રથમ રોગમાત્રનું છેદન અને એનુંજ પાછું સાત દિવસ સાંજ સવારે બન્ને વખત ઘર્ષણ એમ વિધિયુક્ત સમાચરણ છ માસ સુધી કરે અને આઠમે દિવસે પહેલાં કરેલાં છેદનથી અધિક રોમ માત્રનું છેદન કરીને પુર્વોક્ત ઘર્ષણને કરતો રહેતો છ માસના પછી જીહ્વાના મૂલ ભાગમાં જે શિરાબંધ છે અર્થાત્ જેથી જિહ્વા કપાલ છિદ્રમાં પહોંચતી નથી તે બંધન છે તે ભલા પ્રકારે નાશ પામે છે. ॥ ૩૬ ॥

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ॥
सा भवेत्खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते॰ ३७ ॥

ભાષાર્થ.—હવે છેદન આદિથી જીહ્વાની વૃદ્ધિ થયા પછી કરવાનાં કર્મને કહે છે કે, જિહ્વાને પરાઙ્મુખ કરીને અર્થાત્ પશ્ચિમ તરફ ઢાળીને ત્રણે નાડીઓનો માર્ગ જે કપાલનું છિદ્ર છે. તેમાં સંયુક્ત કરી દેવી તેથી ખેચરી મુદ્રા થાય છે અને એનેજ વ્યોમચક્ર કહેવામાં આવે છે.૩૭

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ॥
विषै र्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥ ३८ ॥

ભાવાર્થ—હવે ખેચરી મુદ્રાના ગુણોનું કથન કરે છે કે–જીહ્વાને તાળવાનાં ઉપરનાં છિદ્રમાં કરીને જે યોગી અરધી ક્ષણ પણ ટકે છે અર્થાત્ એક ઘટિકા માત્ર સ્થિત રહે છે તે યોગી ધાતુઓની વિષમતારૂપ વ્યાધિ અને મૃત્યુ અર્થાત્ પ્રાણ અને દેહનો વિયોગ અને વૃદ્ધ અવસ્થા આદિથી અને સર્પ વીંછી આદિને વિષોથી ખાસ કરીને છૂટી જાય છે અર્થાત્ એટલાં વાનાં તેને થતાં નથી. આ શ્લોકમાં **क्षण** શબ્દથી એક મૂહૂર્ત્તનું ગ્રહણ કરવાનું છે. ॥ ૩૮ ॥

न रोगो मरणं तंद्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ३९ ॥

ભાવાર્થ—જે યોગી ખેચરી મુદ્રાને જાણે છે તેને રોગ, મરણ, તંદ્રા, નિદ્રા, ક્ષુધા, તૃષા, મૂર્ચ્છા, વિગેરેમાંનું કશું પણ થતું નથી. ॥ ૩૯ ॥

विवेचन.

અંતઃકરણની તમોગુણીરૂપ વૃત્તિરૂપ તંદ્રા કહેવાય છે અને ચિત્તની તમોગુણી અવસ્થારૂપ મૂર્ચ્છા કહેવાય છે

पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ॥
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ४० ॥

ભાવાર્થ—જે યોગી ખેચરી મુદ્રાને જાણે છે તે રોગથી પીડા પામતો નથી અને કર્મથી લેપાયમાન થતો નથી અને કાલ તેને બાધ કરી શકતો નથી ॥ ૪૦ ॥

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ॥
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धै र्निरूपिता ॥ ४१ ॥

ભાવાર્થ.—જે કારણથી ચિત્ત અંતઃકરણ ભ્રકુટિયોના મધ્યરૂપ આકાશમાં વિચરે છે અને જિહ્વા પણ ભ્રકુટિયોના મધ્યમાંજ જઈને વિચરે છે તે કારણથી–હેતુથી કપિલાદિ સિદ્ધોએ નિરૂપણ કરેલી જે મુદ્રા છે તે ખેચરી નામથી પ્રસિદ્ધ છે.

विवेचन.

તાત્પર્ય ભ્રકુટિયોના મધ્યરૂપ આકાશમાં જે મુદ્રાના કરવાથી ચિત્ત અને જિહ્વા વિચરે છે એથી એ મુદ્રાને ખેચરી મુદ્રા કહેવામાં આવી છે. આવા પ્રકારની વ્યુત્પત્તિથી સિદ્ધોએ આ અન્વર્થ મુદ્રા વર્ણન કરી છે. પૂર્વોક્ત ત્રણ શ્લોકમાં વ્યાધિ આદિની જે પુનરૂક્તિ છે તે આ કારણથી દૂષિત નથી કારણ કે એ શ્લોકો સગૃહીત નામ કોઇના રચેલા છે અર્થાત્ મૂળ નથી ॥ ૪૧ ॥

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः ॥
न तस्य क्षरते बिंदुः कामिन्याः श्लेषितस्य च ॥ ४२ ॥

ભાવાર્થ.—જે યોગીએ ખેચરી મુદ્રાથી તાળવાનું છિદ્ર ઢાંકી દીધેલું છે તે યોગીને કામિની નામ સ્ત્રીના સ્પર્શ કરવા પછી પણ વીર્યપાત થતો નથી અર્થાત્ વીર્ય પોતાનાં મસ્તકરૂપ સ્થાનથી પડતું નથી.

चलितोऽपि यदा बिंदुः संप्राप्तो योनिमंडलम् ॥
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ॥ ४३ ॥

ભાવાર્થઃ—ચલાયમાન થયેલું બિંદુ યોનિના મંડલમાં પ્રાપ્ત થાય છે. તો પણ લિંગનાં સંકોચનરૂપ યોનિમુદ્રાથી અર્થાત્ વજ્રોલીથી નિરંતર બંધાઈ રહેલું બિંદુ આકર્ષણ શક્તિથી ખેંચાયેલા સુષુમ્ણા નાડીના માર્ગથી ઉર્ધ્વ (બિંદુના સ્થાનમાં) ચાલ્યું જાય છે. ॥ ૪૩ ॥

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ॥
मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ॥ ४४ ॥

ભાવાર્થ—તાળવાના ઉપરના છિદ્રના ઉન્મુખ છે જીહ્વા જેની એવો જે યોગી છે તે સોમપાન કરે છે અર્થાત્ ઉર્ધ્વ છિદ્રમાંથી ટપકતાં ચંદ્રામૃતનું પાન કરે છે અને આવો યોગવેત્તા પુરૂષ અરધા માસમાં એટલે એક પખવાડીયામાંજ મૃત્યુપર વિજય કરે છે, અને એમાં સંશય છેજ નહીં. ॥ ૪૪ ॥

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ॥
तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥ ४५ ॥

ભાવાર્થ—જે યોગીનું શરીર નિરંતર ચંદ્રકળાથી પૂર્ણ રહે છે અર્થાત્ અમૃતથી પૂર્ણ રહે છે તે યોગીને કદી તક્ષક નાગ ડસે તોપણ વિષ વ્યાપતું નથી અર્થાત્ સર્પનું ઝેર તેને અસર કરી શકતું નથી. ॥ ૪૫ ॥

इन्धनानि यथा वह्नि स्तैलवर्त्ति च दीपकः ॥
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुंचति ॥ ४६ ॥

ભાવાર્થ—જેમ અગ્નિ કાષ્ટ આદિ ઇન્ધનનો ત્યાગ કરતો નથી, જેમ દીપક તેલવાળી વાટનો ત્યાગ કરતો નથી [illegible]ાત્ અગ્નિ અને દીપક કાષ્ટાદિ વિના અને તેલ [illegible] વિના રહેતાં નથી તેમ દેહી નામ જીવાત્મા સોમકલાથી પૂર્ણ દેહનો ત્યાગ કરતો નથી અર્થાત્ તેનો સોમકળાથી પૂર્ણ દેહ સદાકાળ રહે છે. ॥ ૪૬ ॥

गोमांसं भक्षयेन्नित्य पिबेदमरवारुणीम् ॥
कुलीनं तमहं मन्ये चेतरे कुलघातकाः ॥ ४७ ॥

ભાવાર્થ—જે યોગી પ્રતિદિન ગોમાંસ (જેનું વર્ણન આગળ કરવામાં આવશે) નું ભક્ષણ કરે છે અને પ્રતિદિન અમર વારૂણીનું (જે સંબંધે આગળ કથન આવશે) પાન કરે છે તે યોગીનેજ હું શ્રેષ્ઠકુલ સંભવ નામ કુલીન માનું છું અને અન્ય સૌ મનુષ્યો તો કુલઘાતક–નાશક છે.

विवेचन.

ગ્રંથકાર યોગાચાર્ય ભગવાન સ્વાત્મારામજીની આ ઉક્તિ છે અને તેમાં રહેલાં અર્થ ગાંભિર્યનુ સ્પષ્ટીકરણ તેઓશ્રીએ આ શ્લોક પછીનાજ શ્લોકમા કર્યું છે. બ્રહ્મવૈવર્ત્તમા કથન છે કે—

कृतार्थौ पितरौ तेन धन्यो देशः कुलं च यत् ॥
जायते योगवान्यत्र दत्तमक्षय्यतां व्रजेत् ॥ १ ॥

યોગીનાં માતાપિતા કૃતાર્થ છે અને યોગીના દેશને અને કુળને ધન્યવાદ છે કારણ કે જ્યાં યોગવાન્ પેદા થાય છે ત્યાં યોગિને આપવામાં આવેલું દાન અક્ષયતાને પામે છે અને—

द्रष्टः संभाषितः स्पृष्टः पुंप्रकृत्यो र्विवेकवान् ।
भवकोटिशतापातं पुनाति वृजिनं नृणाम् ॥ २ ॥

પુરૂષ ને પ્રકૃતિના વિવેકવાળો યોગીજન દર્શનથી, ભાષણથી, સ્પર્શનથી મનુષ્યોને અનેક જન્મનાં કોટાન-કોટિ પાપોથી પવિત્ર કરે છે. ॥ ૨ ॥ ब्रह्मवैवर्त्तपुराण.

વળી બ્રહ્માંડપુરાણમાં પણ કથન છે કે,

गृहस्थानां सहस्रेण वानप्रस्थ शतेन च ।
ब्रह्मचारी सहस्रेण योगाभ्यासी विशिष्यते ॥ १ ॥

ભાવાર્થ—એક હજાર ગૃહસ્થીઓ, સો વાનપ્રસ્થ અને એક હજાર બ્રહ્મચારીઓથી યોગાભ્યાસી અધિક થાય છે. ॥ ब्रह्मांड पुराण ॥ વળી **રાજયોગના** વિષયમાં **વામ-દેવજીના** પ્રત્યે સાક્ષાત્ **શિવજીનું** પણ વાકય છે કે—

राजयोगस्य माहात्म्यं को विजानाति तत्त्वतः ॥
तज्ज्ञानी वसते यत्र स देशः पुण्यभाजनम् ॥ १ ॥

ભાવાર્થ—રાજયોગનાં યથાર્થ માહાત્મ્યને કોણ જાણી શકે છે ? અર્થાત્ કોઇપણ જાણતું નથી. રાજયોગનો જ્ઞાતા પુરૂષ જ્યાં વસે છે તે દેશ પુણ્યાત્મા છે. ૧

दर्शनादर्चनादस्य त्रिसप्तकुलसंयुताः ॥
अज्ञाः मुक्तिपथ यान्ति किं पुनस्तत्परायणाः ॥ २ ॥

રાજયોગના જ્ઞાતા પુરૂષનાં દર્શન માત્રથી અને અર્ચન માત્રથી એકવીસ પેઢી સહિત મૂર્ખ લોકો હોય તો પણ મુક્તિપદને પામે છે તો પછી તે રાજયોગનાં અનુષ્ઠાનમાં પરાયણ પુરૂષોની તો શું કથા! અર્થાત્ તેઓ મોક્ષ સ્થાનમાં વિરામે એમાં આશ્ચર્ય શું છે? ॥૨॥

अंतर्योगं बहिर्योगं यो जानाति विशेषतः ॥
त्वया मय्या प्यसौ वंद्यः शेषै र्वंद्यस्तु किं पुनः ॥ ३ ॥

शिववाक्यानि.

ખાસ કરીને જે અંતર્યોગ અને બહિર્યોગને જાણે છે તે મારે અને તારે પણ નમવા યોગ્ય છે તો પછી બીજા મનુષ્યોને તો તે યોગી વંદનીય હોય એમાં શું આશ્ચર્ય છે! ॥ ૩ ॥

शिववाक्यानि.

કૂર્મપુરાણમાં પણ લખ્યું છે કે—

एककालं द्विकालं वा त्रिकालं नित्यमेव वा ॥
ये युंजते महायोगं विज्ञेया स्ते महेश्वराः ॥ १ ॥

એક કાળ, બેકાળ કે ત્રણકાળ જે નિત્યપ્રતિ મહાયોગનું અનુષ્ઠાન કરનારા પુરૂષો છે તે મહેશ્વર નામ શિવરૂપજ જાણવા. આ પ્રમાણે ઉક્ત વચનોથી યોગ સર્વોત્તમ છે. હવે પૂર્વે કહ્યો જે શ્લોક તેના સ્થૂલ અર્થથી અનર્થ લેવામાં આવે એથી એના સૂક્ષ્મતમ આશયને યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી હવે અડતાળીશમા શ્લોકમાં સમજાવે છે કે—

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ॥
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ॥ ४८ ॥

ભાવાર્થ—હવે ગોમાસ શબ્દના અર્થને કહે છે કે, ગોપદથી જિહ્વાને કહેવામાં આવી છે અને તાળવાંની સ-

મીપ જે ઉર્ધ્વ છિદ્ર છે તેમાં જે જિહવાનો પ્રવેશ થાય છે તેને गोमांस भक्षण કહેવામાં આવ્યું છે અને આ ગોમાંસ ભક્ષણ છે તેજ મહા પાતકોનો નાશ કરવાવાળું છે. ॥૪૮॥

जिहवाप्रवेशसंभूतवहिननोत्पादित्तः खलु ॥
चंद्रात्स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी ॥ ४९ ॥

ભાવાર્થ—હવે अमरवारुणीનો શબ્દાર્થ કહે છે કે,—તાળવાંના ઉર્ધ્વ છિદ્રમા જિહવાના પ્રવેશથી પ્રગટ પામતી જે અગ્નિ-ઉષ્મા એથી ઉત્પન્ન પામેલો જે સાર ચંદ્રમામાંથી ઝરે છે અર્થાત્ ભ્રૂકુટિયોના મધ્યમાં ડાબા-ભાગમા સ્થિત ચંદ્રમાથી બિંદુરૂપ સાર ઝરે છે તેને અમરવારૂણી કહેવામાં આવે છે ॥ ૪૯ ॥

चुम्बन्ति यदि लम्बिकाग्रमनिशं, जिहवा रसस्पान्दिनी,
स क्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी, मध्वाज्यतुल्या तथा ॥
व्याधीनां हरणं जरांतकरणं, शस्त्रागमोदीरणं;
तस्यस्यादमरत्वमष्टगुणितं, सिद्धांगनाकर्षणम् ॥ ५० ॥

ભાવાર્થ—જો રસ નામ સોમકલાનું અમૃત ઝરાવનારી અને લવણના રસના સમાન તથા મરીચાદિ તીખા અને આમ્લ આદિ ખાટા પદાર્થ અને દુધની સમાન અને મધ તથા ધૃતની સમાન સર્વ વિશેષણોથી રસમાં અનેક રસ અને મધુરતા અને સ્નિગ્ધતા કહેવામાં આવી તે રસને ઝરાવનારી જીહવાને પણ એવીજ કહી સમજવી અર્થાત્ પુર્વોક્ત પ્રકારની જિહ્વા તાળવાની ઊપર વિદ્યમાન છિદ્રનું વારંવાર ચુંબન-સ્પર્શ કરે તો એ મનુષ્યની વ્યાધિઓનું હરણ થાય છે, જરાવસ્થાનો અંત થાય છે, સન્મુખ આવેલાં શસ્ત્રોનું નિવારણ થાય છે અને અણિમાદિ આઠ સિદ્ધિ છે જેમાં એવુ અમરત્વ (દેવત્વ) અને સિદ્ધોની અગનાઓનું કે સિદ્ધરૂપ અંગનાઓનું આકર્ષણ નામ બોલાવવારૂપ ફળ થાય છે. ॥ ૫૦ ॥

मूर्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं, प्राणादवाप्तं हठात्
उर्ध्वास्योरसनांनियम्यविवरे, शक्तिं परां चिन्तयन्
उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं, धारामयं यः पिबे
न्निर्व्याधिः स मृणालकोमलवपु, र्योगी चिरं जीवति ॥ ५१ ॥

ભાવાર્થ—જે યોગી જીહ્વાને કપાળના-તાળવાનાં છિદ્રમાં લગાડીને, ઉપર મુખ કરીને અર્થાત્ વિપરીતકરણી મુદ્રા કરીને, અને પરમ શક્તિ જે કુંડલિની તેનું ધ્યાન કરતો કરતો પ્રાણુવાયુના સાધન અને હઠયોગથી પ્રાપ્ત કરે અને સોળ છે પત્ર જેને એવા કમળમા મસ્તકથી પતિત અને નિર્મળ એજ ધારારૂપ અને ઉપર છે કલ્લોલ જેનો એવી ચંદ્રકળાનાં જળનું પાન કરે છે તે યોગી વ્યાધિથી રહિત અને કેળના સમાન કોમળ શરીરવાળો થાય છે અને ચિરકાળ નામ દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે. ॥ ૫૧ ॥

यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं, मेरु मूर्धान्तरस्थ;
तस्मिं स्तत्त्व प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् ॥
चंद्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां;
तद्बध्नीयात्सुकरणमथो नान्यथा कार्यसिद्धिः ॥ ५२ ॥

ભાવાર્થ—મેરૂન સમાન સૌથી ઉન્નત જે સુષુમ્ણુ નાડી છે તેના ઉપરના ભાગના મધ્યમાં સ્થિતિ પામેલું જે પ્રાલેય નામ સોમકળાનુ જળ છે અને જેમાં જે જળ સ્થિત છે એવુ જે વિવર નામ છિદ્ર છે તેમાં અર્થાત્ તે છિદ્રમાં રજોગુણ તમોગુણથી નથી થયો તિરસ્કાર જેનો એવી બુદ્ધિવાલો મનુષ્ય આત્મતત્ત્વ કહે છે. (કારણુ કે શ્રુતિમાં પણુ લખ્યું છે કે "तस्या शिखाया मध्ये परमात्मा व्यवस्थित —સુષુમ્ણુાની શિખાના મધ્યમા પરમાત્મા સ્થિત છે" કારણુ કે આત્મા વિભુ નામ વ્યાપક છે અને ખેચરી મુદ્રામા આ છિદ્રમાં આત્મા પ્રગટ થાય છે વાસ્તે એ છિદ્રમાં તત્ત્વ છે એમ કહેવુ ઠીક છે અને ગંગા, યમના,

સરસ્વતી, નર્મદા આદિ શબ્દોના અર્થ જે ઈડા, પિંગળા, સુષુમ્ણા ને ગાધારી આદિ નાડીઓ છે તેઓનાં મુખ પણ એજ છિદ્રના સમીપ છે અને ચંદ્રમામાંથી જે દેહના સારાંશ ઝરે છે તેથી મનુષ્યનું મૃત્યુ થાય છે વાસ્તે શોભન કરણ રૂપ ખેચરી મુદ્રાને બાંધવી કારણ કે ખેચરી મુદ્રાનાં અનુષ્ઠાનથી ચદ્રમામાંથી અમૃત ઝરતું નથી તેથી મૃત્યુ થાતું નથી અને ખેચરીમુદ્રા નહીં કરવાથી શરીરનું જે રૂપ, લાવણ્ય, વજ્રના સમાન દ્રઢતા, ઈત્યાદિની સિદ્ધિ થશે નહીં. તાત્પર્ય એ છે કે અર્થાત્ ભાવાર્થ એ છે કે—

જે સોમકળાનું જળ સુષુમ્ણાના મધ્યમાં સ્થિત છે તે જળ જે છિદ્રમા છે તે છિદ્રમાંજ બુદ્ધિમાન મનુષ્ય પરમાત્માને કહે છે (અર્થાત્ ત્યાં પરમાત્મા છે એમ કહે છે) અને એ છિદ્રના સમીપ ઇડા પીંગળા આદિ નાડીઓના મુખ છે અને ચંદ્રમામાંથી જે દેહનો સારાંશ ઝરે છે એથી મનુષ્યોનું મૃત્યુ થાય છે વાસ્તે ખેચરીમુદ્રાને કરે કારણ કે ન કરવાથી દેહની સિદ્ધિ થાતી નથી અર્થાત્ દેહ પુષ્ટ થાતો નથી.

सुषिरं ज्ञानजनकं, पंचस्रोतः समान्वित्तम् ॥
तिष्ठति खेचरीमुद्रा तस्मिञ्शून्ये निरंजने ॥ ५३ ॥

ભાવાર્થ—ઇડા આદિ નાડીઓના જે પાંચ પ્રવાહો છે તે પચ પ્રવાહવાળું જે છિદ્ર છે તે જ્ઞાનનું ઉત્પાદક છે અર્થાત્ આત્માના પ્રત્યક્ષનું જનક છે, શોક મોહ આદિથી રહિત રૂપ નિરંજન અને શૂન્ય રૂપ જે છે તેના વિષે ખેચરી મુદ્રા સ્થિર થાય છે અર્થાત્ ખેચરીમુદ્રાના મહિમાથી એ છિદ્રમાં મન પ્રવેશે છે તેથી આત્મજ્ઞાન થાય છે. ॥ ૫૩ ॥

एकं सृष्टिमयं बीज मेका मुद्रा च खेचरी ॥
एको देवो निरालम्बं एकावस्था मनोन्मनी ॥ ५४ ॥

ભાવાર્થ—જેમ સૃષ્ટિમાં સર્વ બીજ મંત્રોમાં શ્રેષ્ઠ બીજ મત્રરૂપ ॐકાર મુખ્ય છે, દેવતાઓમાં ઇશ્વર મુખ્ય છે, ને જાગ્રદાદિ ચિત્તથી અવસ્થાઓમાં મનોન્મની અવસ્થા મુખ્ય છે તેમ સર્વ મુદ્રાઓમાં ખેચરીમુદ્રા મુખ્ય છે.

विवेचन.

સૃષ્ટિરૂપ જે પ્રણવ ॐ નામનુ બીજ છે તે મુખ્ય છે કારણ કે **માં**ડકય ઉપનિષદ્મા કહ્યુ પણ છે કે ' ओमित्येतदक्षरमिदंसर्वम् ' આ સપૂર્ણ જગત્ ॐ એ અક્ષરરૂપ છે સૃષ્ટિનો બધો વ્યવહાર શાસ્ત્રાધારે ચાલે છે અને શાસ્ત્રોની સ્થૂળ ઉત્પત્તિ વૈખરીવાણીથી થઇ છે, વૈખરી મધ્યમા વાણીથી થઇ છે, મધ્યમા પશ્યતીવાણીથી થઈ છે અને પશ્યતી વાણી પરાવાણીથી ઉત્પન્ન થયેલી છે. આ ચાર વાણીનુ તથા સૃષ્ટિની ચાર અવસ્થાનુ પ્રણવ એ સાકેતિક ચિહ્ન છે વાસ્તેજ તે સૃષ્ટિમા અતિ શ્રેષ્ઠ બીજમત્રરૂપે ગણાય છે. આ પ્રકારે સર્વ મુદ્રાઓમા ખેચરી મુદ્રા પણ મુખ્ય છે વળી નિરાલબ અર્થાત્ આલબન શૂન્ય દેવ પરમાત્મા પણ એકજ છે—અને મનોન્મની અવસ્થા પણ એકજ છે અહી एक શબ્દ મુખ્યનો બોધક છે અર્થાત્ બીજ આદિમા જેમ પ્રણવ મુખ્ય છે તેમ સર્વ મુદ્રાઓમા ખેચરી મુદ્રા મુખ્ય છે આ સ્થળમા ખેચરીમુદ્રાનુ સક્ષિપ્ત પુનરાવલોકન કરવામા આવે છે.

૪ खेचरीमुद्रा.

કપાળની અંદરના છિદ્રમા જિહ્વા પ્રવેશ કરે છે અને દૃષ્ટિ ભ્રુકુટીના મધ્યમાં રહે છે તે ખેચરીમુદ્રા કહેવાય છે. ખેચરીની ત્રણ ક્રિયા અનુક્રમે કરવાની હોય છે. છેદન, ચાલન અને દોહન અતિ તિક્ષણ, સ્નિગ્ધ અને નિર્મળ એવુ લોહનું શસ્ત્ર (ઉચી જાતનું નસ્તર) લેવું અને પછી તે શસ્ત્રવડે સાવધાનતાથી યુક્તિપૂર્વક જીભના નીચલ્યા મૂલ આગળની (ત્રણ શિરામાની વચલી) શિરાનું રોમ માત્ર (પાતળા વાળ જેટલું) છેદન કરવું. છેદન કર્યા પછી લવણ (મીઠું) અથવા સિંધવ તથા હરડેનું ઝીણું ચૂર્ણ કરીને સાત દિવસ સુધી સાંજે તથા પ્રાતકાળે છેદન કરેલા ભાગપર લગાડવું અને અને જીભની ઉર્ધ્વ

રાખી જમણા હાથના અંગૂઠાથી, અગૂઠો નીચેથી ઉપર જાય એવી રીતે, તે ભાગપર સારી રીતે ઘર્ષણ કરવું. હઠાભ્યાસી ન હોય અને જે કેવળ ખેચરીમુદ્રા સાધતો હોય તેને લવણનો નિષેધ નથી. પછી આઠમે દિવસે વળી રોમ માત્ર અધિક છેદન કરવું. વળી પૂર્વોક્ત રીતે સાત દિવસ સુધી ફરીથી લવણ તથા હરડેનું ચૂર્ણ ઘસવું. આમ છ માસ સુધી સૂકી ભૂમિવાળી ગુફામાં અથવા તો અતિ પવન ન લાગે એવાં સ્થાનમાં નિવાસ કરી યુક્તિ પૂર્વક અભ્યાસ કરે તો જીભની નીચેની શિરાનો બંધ જે જીભને કપાળની અંતરના છિદ્રમાં જતી અટકાવે છે તેનો નાશ થાય છે. સાધકે અભ્યાસ સમયમાં માત્ર સાકર સહિત દૂધભાતનુંજ ભોજન કરવું એ વિશેષ ઉત્તમ છે. એમ નજ બની શકે તો ખાટા ખાટા, અતિ ખારા, તથા કઠણ પદાર્થો ત્યાગ કરી પ્રત્રાહી ને કોમળ પદાર્થો ખાવા. બન્ને હાથના અંગૂઠા તથા બન્ને તર્જની આંગળીથી જીભને પકડીને ડાબી જમણી હલાવવી તે ચાલન, બન્ને હાથના અગૂઠા તથા બંન્ને તર્જની આગળીથી ગાયનાં આચળને દોવે છે એવી રીતે જીભને ખેંચીને જ્યાંસુધી તે બહાર નીકળીને ભ્રુકુટીના મધ્યમાં અડે ત્યાં સુધી તેને લાંબી કરવી તે **દોહન.** અને છેદન સંબધે ઉપર કહેવાયું છે તો ઉક્ત-વિધિથી છેદન, ઘર્ષણ, ચાલન તથા દોહનનો છ માસ સુધી અભ્યાસ કરવાથી ખેચરી મુદ્રાની સિદ્ધિ થાય છે. નાસિ-કાના અગ્રભાગપર પહોંચે એટલી જીભની લંબાઇ વધ્યા પછી સાધકે સ્વસ્તિકાસને બેસી શ્વાસોચ્છવાસની ગતિ ધીમી પાડી ઉડ્ડીયાન બંધ રાખી કપાલ કુહરમાં (કપાળ-અંતરનું છિદ્ર જેમાં ઇડા, પિંગળા, તથા સુષુમ્ણાનું વહન થાય છે તેમાં) જમણા હાથની તર્જનીદ્વારા અથવા તો અંગુઠાદ્વારા જિહ્વાનો પ્રવેશ કરાવવો. તાળવાંની સમીપના છિદ્રમાં જાય એવી રીતે જિહ્વાને ઉર્ધ્વ લંબાવીને એક ઘડીમાત્ર ખેચરીમુદ્રા કરી સ્થિત રહે તો તે યોગીને

ચિરકાળને અભ્યાસ થયે, સર્પ ને વીંછી આદિ વિષવાળા જંતુઓનું વિષ ચઢતું નથી અને વ્યાધિથી તથા વૃદ્ધાવસ્થાના ચિહ્નથી (ચામડીની કરચલી વળવી તથા પળીઆં આવવાં એથી)એ યેાગી મેાકળેા થાય છે. ખેચરીમુદ્રા જાણુનારને તે અભ્યાસના પરિપાકે રેાગ, મરણભય, આલસ્ય, નિદ્રા, ક્ષુધા તૃષા ને મૂર્ચ્છા એ પરાભવ કરી શકતાં નથી. તે કર્મથી લેપાતેા નથી અને કાળ પણ તેને બાધા કરી શકતેા નથી. જીભ તથા અંતકરણનું સાભિમાન અણુ શરીરમાંના આકાશમાં એટલે ભ્રુકુટીના છિદ્રમાં જાય છે, માટે કપિલાદિક મહાસિદ્ધોએ આ મુદ્રાનું નામ ખેચરી મુદ્રા પાડયું છે જે યેાગીએ તાળવાની સમીપનું છિદ્ર ખેચરી મુદ્રાથી ઢાંકી દીધું હેાય, વજ્રોલીમુદ્રા જાણતેા હેાય ને અપાનનેા જય કર્યો હેાય તે યેાગી સ્ત્રીની સાથે આલિંગન કરીને રહ્યેા હેાય તેાપણ તેનું વીર્ય પતન પામતું નથી કારણ કે ચલિત થતા વીર્યને તેવે પ્રસંગે તે વજ્રોલી મુદ્રાથી ઉર્ધ્વ આકર્ષી શકે છે તાળવાની સમીપના છિદ્રની સંમુખ જીભ લગાડીને સ્થિર રાખે તેા તાળવાની ઉપરના ભાગના છિદ્રમાંથી જે ચંદ્રામૃત ઝરે છે તે જીભપર પડતા તેનુ પાન થયાથી એક પખવાડીયામાં યેાગી મૃત્યુભયને જીતી લે છે જે યેાગીનું શરીર ચંદ્રામૃતે કરીને પૂર્ણ હેાય તે યેાગીનાં શરીરને તક્ષક નાગ કરડે તેાપણ તેનું વિષ અસર કરતું નથી. જેવી રીતે લાકડા હેાય ત્યા સુધી અગ્નિ નાશ પામતેા નથી ને બત્તિ સહિત તેલ હેાય ત્યા સુધી પ્રતિકૂળ સામગ્રી ન હેાય તેા દીવેા એાલવાતેા નથી તેવીજ રીતે આ શરીર પણ જયાસુધી ચંદ્રામૃતથી પૂર્ણ હેાય છે ત્યાંસુધી જીવ તેનેા ત્યાગ કરતેા નથી. જીભ ઉપર ચંદ્રામૃત પડવાથી યેાગીને અનંત જાતના સ્વાદનેા અનુભવ થાય છે, જેમાના મુખ્ય સ્વાદેાનેા ક્રમ ઘણું કરીને આ પ્રમાણે હેાય છે—ખાટેા, કડવેા, દૂધ જેવેા, દ્રાક્ષારસ જેવેા ને ઘી જેવેા. આ સર્વ સ્વાદેાનેા અનુભવ થઇ ગયા

પછી અમૃતનો અનુભવ થાય છે. અમૃતનો સ્વાદ સ્વસંવેદ્ય એટલે પોતાને પોતાના અનુભવથી જણાય તેવો છે. મેરૂ પર્વતની જેમ સૌથી ઉન્નત જે સુષુમ્ણા નાડી છે તેના ઉપલ્યા ભાગનાં જે છિદ્ર છે તેમાં ચંદ્રામૃત ઝરે છે, અને તે ટપકવાથી મનુષ્યનું મૃત્યુ એટલે બળાત્કારે પ્રાણવિયોગ થાય છે, એટલા વાસ્તે ખેચરીમુદ્રા સિદ્ધ કરી તે ચંદ્રામૃતનું ટપકવું અટકાવે તો સાધકના શરીરનું લાવણ્ય વધે છે, ને વજ્રના જેવી દ્રઢતા તેની કાયામા આવે છે. ઇડા, પિંગળા, સુષુમ્ણા, ગાંધારી ને હસ્તિજીહ્વા એ પાંચ નાડીઓના પ્રવાહ ઉપર ચાલે છે, એના પ્રવાહથી સંયુક્ત અને આત્માને સાક્ષાત્ દર્શાવનારૂ જે આગળ કહેલું છિદ્ર છે (સુષુમ્ણાનો અગ્રભાગ છે) તે શૂન્યરૂપ હોવાથી અવિદ્યાનો નાશ કરે છે, જો જીહ્વાનું છેદન કર્યા વિનાજ ખેચરીનો અભ્યાસ કરવો હોય તો તે નીચે પ્રમાણે શિશિર રૂતુના ૫ દર દિવસ બાકી રહે ત્યારે ત્યારે નીચેના ક્રમ મુજબ ખેચરીમુદ્રાનો અભ્યાસ શરૂ કરવો, અને અઢીમાસ સુધી દિવસમાં ચાર વાર એ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. ઉપર કહ્યા મુજબ નીચેની વિધિએ ખેચરીમુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી મુદ્રાની સામાન્ય સિદ્ધિ થઇ જાય છે.

સવારના સાત વાગે ને દશ વાગે, તથા સાંજના ચાર વાગે ને આઠ વાગે, એમ પ્રત્યેક દિવસે ચાર વાર અભ્યાસ કરવો. પુર્વાહ્નના બે સમયના અભ્યાસમાનો પ્રત્યેક અભ્યાસ અઢી અઢી ઘટિકા પર્યન્ત (એક એક કલાક સુધી) કરવો ને અપરાહ્નના બે સમયમાનો પ્રત્યેક અભ્યાસ સવા સવા ઘટિકા પર્યન્ત (અરધા કલાક સુધી) કરવો. પ્રથમ જમણા હાથની પ્રથમની ત્રણ આંગળીઓપર થોડું માખણ લઈ જીહ્વાને બને તેટલી બહાર કાઢી જિહ્વા મૂળપર ફરી ફરી તે આંગળીઓવડે ઘર્ષણ કરવુ. પછી જીભને ઉપાડી, અવળી પાછી વાળી, જમણા અંગુઠાવડે જીભની નીચેની વચલી શિરાપર નીચેથી ઉપર જાય એવી

રીતે માંખણુ વિના સારી રીતે ભાર દઈ ઘર્ષણુ કરવું. પછી ઉપરના પ્રયોગમાં કહેલી રીતે ક્રમથી ચાલન તથા દોહન કરવું. ઘર્ષણુ વિશેષ સમય કરવું, ને ચાલન તથા દોહન થોડો સમય કરવુ. આમ અભ્યાસ કરતાં કરતાં જ્યારે નાસિકાના અગ્ર ભાગપર પહોંચી શકે એટલી જિહ્વાની લંબાઈ થયેલી જણાય ત્યારે જમણા હાથની તર્જનીના અથવા અંગુઠાના આધારવડે જિહ્વાને કપાળ કુહરમાં ચડાવવાનો અભ્યાસ કરવો. થોડા દિવસ એ પ્રમાણે કરી પછી તર્જનીના અથવા અંગુઠાના આધાર વિનાજ તે કપાળ કુહરમાં પ્રવેશ કરે એમ યત્ન કરવો. આમ થવા માંડે એટલે જિહ્વાને કપાળ કુહરમા વિશેષ સમય રાખવાને યત્ન કરવો. જીહ્વાને પ્રવેશ થઈ અરધી ઘટિકા પર્યન્ત એટલે બાર મિનિટ સુધી તે કપાળ કુહરમા સુસ્થિર ન થઈ શકે ત્યાસુધી કપાળ કુહરમાંથી ટપકતા રસને બહાર કાઢી નાંખવો તે પછી તેનું પાન કર્યા કરવું અને તેમાંના સ્થૂળ ભાગને માત્ર બહાર કાઢી નાંખવો. ત્રિકુટીની અંદરનો દેશ જ્યા જિહ્વાનો અગ્રભાગ સ્થિર રાખવામાં આવે છે ત્યાં અમૃતનું સ્થાન છે. શ્રીધ્યાનબિંદૂપનિષદમાં પણ કથન છે કે—

" भ्रुवो र्मध्ये ललाटस्तु, नासिकायां तु मूलतः ।
अमृतस्थानं विजानीयाद्विश्वस्याऽयतनं महत् ॥ "

બન્ને ભ્રુવોની મધ્યે લલાટનો એક દેશ જ્યાં નાસિકાનો ઉપરનો ભાગ આવી મળે છે તેને અમૃતસ્થાન જાણવું. તે સમગ્રનું મહત્સ્થાન બ્રહ્મરૂપ છે.

પ્રાણને ખેંચીને ભ્રુવોના મધ્યમા લાવવાની યુક્તિ શ્રીધ્યાનબિંદૂપનિષદમાં નીચે પ્રમાણે કહેલી છે—

" यथैवोत्पलनालेन तोयमाकर्षयेत्पुनः ।
तथैवोत्कर्षयेद्वायुं योगी योगपदे स्थितः ॥

अर्धमात्रां रज्जुं कृत्वा कूपभूतं तु पंकजम् ।
कर्षयेन्नालमार्गेण भ्रुवोर्मध्ये नयेल्लयम् ॥

જેમ કમલના નાળવડે જળનું આકર્ષણ થાય છે તેમ ભ્રુવેાના મધ્યમાં અહવૃત્તિ રાખીને યેાગી પ્રાણવાયુને આધારાદિ ચક્રથી ઉપરની ભૂમિકાને પમાડે. અર્ધમાત્રાને રજ્જુ બનાવીને કૂપરૂપ કમળમાંથી સુષુમ્ણા માર્ગવડે પ્રાણનુ આકર્ષણ કરે, ને ભ્રુવેાની મધ્યે લીન કરે.

अथोड्डीयानबन्धः ।

बद्धो येन सुषुम्नायां, प्राणस्तूड्डीयते यतः ।
तस्मादुड्डीयानाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृत ॥

ભાવાર્થ—હવે ઉડ્ડીયાન બંધને કહેવાની ઇચ્છાવાળા આચાર્યશ્રી પ્રથમ ઉડ્ડીયાન શબ્દના અર્થને બતાવે છે કે-

જે બંધથી બંધાયેલેા પ્રાણ મધ્ય નાડીરૂપ સુષુમ્ણાના અંદર ઉડી જાય છે અર્થાત્ આકાશમાંથી સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ઠ થઇ જાય છે તે કારણથી આ બંધ મત્સ્યેન્દ્રાદિ યેાગીઓએ ઉડ્ડીયાન નામથી કહ્યેા છે અર્થાત્ સુષુમ્ણામાં જેનાવડે પ્રાણ ઉડે છે એ વ્યુત્પત્તિથી એનું ઉડ્ડીયાનબંધ નામ પાડેલું છે, ॥ ૫૫ ॥

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ॥
उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बंधोऽभिधीयते ॥ ५६ ॥

ભાનાર્થ—સદાય દેહના અવકાશમાં ગતિ છે જેની એવેા મહા ખગરૂપ પ્રાણ જે બંધથી નિરંતર ઉડ્ડીન એટલે પક્ષીના સમાન ગતિને સુષુમ્ણામાં કરે છે તે બંધ ઉડ્ડીયાન નામનેા કહેવાય છે અને એ બંધમાં બંધનું સ્વરૂપ હવે કહેવામાં આવે છે. (હું કહું છું). ॥ ૫૬ ॥

उदरं पश्चिम तानं नाभे रूर्ध्वं च कारयेत् ॥
उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥ ५७ ॥

ભાવાર્થ—ઊદરમાં પેટની તુંદમાં નાભિની ઉપર અને નીચે પશ્ચિમતાન કરે અર્થાત્ નાભિના ઉપરના અને નીચલા ભાગનું એવા પ્રકારે આકર્ષણ કરે કે જેથી એ બન્ને ભાગ પીઠમાં લાગી જાય. આમ કરવું તે એટલે કે આ નાભિના ઉર્ધ્વભાગ અને અધોભાગનું આકર્ષણ છે તે ઉડ્ડીયાનબંધ કહેવાય છે અને આ ઉડ્ડીયાન બધ મૃત્યુરૂપ હસ્તિનો કેસરી છે અર્થાત નાશક છે. ॥૫૭॥

उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ॥
अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥ ५८ ॥

ભાવાર્થ—હિતોપદેષ્ટા ગુરૂએ ઉડ્ડીયાન સદાય સ્વાભાવિક કહ્યો છે અર્થાત્ પ્રાણનુ બહિર્ગમન સ્વભાવથી સહુને હોય છે પરંતુ જે પુરૂષ આનો (આ બંધનો) નિરંતર અભ્યાસ કરે છે તે વૃદ્ધ હોય તોપણ તરૂણ સમાન આચરણ કરે છે અર્થાત્ તરૂણ થઇ જાય છે. ॥ ૫૮ ॥

नाभे रूर्ध्व मधश्चापि, तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ ५९ ॥

ભાવાર્થ—નાભિની ઉપર અને નીચે ભલા પ્રકારે યત્નથી આકર્ષણ કરે અર્થાત્ યત્નથીવિશેષથી પશ્ચિમતાન આસન કરે અને છ માસ સુધી આ ઉડ્ડીયાન બંધનો વારવાર અભ્યાસ કરે તો મૃત્યુને જીતે છે એમા સંશય નથી. ॥ ૫૯ ॥

सर्वेषामेवबंधानामुत्तमो ह्युड्डियानकः ॥
उड्डियाने दृढे बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ६० ॥

ભાષાર્થ—સઘળા બંધોના મધ્યમાં ઉડ્ડિયાન બંધ છે તે ઉત્તમ બંધ છે કારણ તે જ્યારે ઉડ્ડિયાન બંધ દ્રઢ થાય છે ત્યારે સ્વાભાવિકી મુક્તિ થાય છે અર્થાત્ ઉડ્ડિયાન બંધના કરવાથી પક્ષિના સમાન ગતિથી સુષુમ્ણા વિષે પ્રાણ મસ્તકમા ચાલ્યો જાય છે એથી समाधौ मोक्ष माप्नोति

વાકયાનુસારે સહજા એટલે અનાયાસથી મુક્તિ થઇ જાય છે. ॥ ૬૦ ॥

૯ उड्डियानबंधमुद्रा.

આ મુદ્રાથી ઉદરમાં નિરોધેલો વાયુ મધ્યનાડી અર્થાત્ માર્ગદ્વારા (સુષુમ્ણામાં થઇને) બ્રહ્મરંધ્ર ભણી ઉડી જાય છે ને આકાશમા બ્રહ્મરંધ્રમાં ગમન કરે છે વાસ્તે આ મુદ્રાનું નામ ઉડ્ડિયાન મુદ્રા પાડયું છે.

મહાખગરૂપ જે પ્રાણ પવન છે તે આ મુદ્રાવડે કરીને અનાયાસે સુષુમ્ણામા ગતિ કરે છે અને પ્રાણાપાનની ગતિ રોકાય છે વાસ્તે આ મુદ્રાને યોગીઓ ઉડ્ડિયાન બંધ મુદ્રા કહે છે.

નાભિના ઉપરના તથા નીચેના ભાગને બરડાને અડી જાય એવી રીતે બળપૂર્વક પાછા ખેંચવાની ક્રિયાને ઉડ્ડિયાન મુદ્રા કહેવામા આવે છે, આ મુદ્રારૂપ બધ સિંહ સમાન છે. હિંતના વચનો વદનારા જે શ્રીગુરૂ છે તેઓશ્રીનીદ્વારા આ મુદ્રાને વિધિપુરસર શીખીને દીર્ઘકાળ પર્યન્ત તેનો નિરંતર અભ્યાસ કરવામાં આવે તો વૃદ્ધ પુરૂષ હોય તે પણ યુવાવસ્થાવાળા મનુષ્ય જેવો દેખાય છે.

अथ मूलबंधः ।

पार्ष्णिभागेन संपीडय योनिमाकुंचयेद्गुदम् ॥
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोऽभिधीयते ॥ ६१ ॥

ભાવાર્થ—હવે મૂળબંધનું વર્ણન કરે છે કે-પાનીના એક ભાગથી સીવનીને દબાવીને અને ગુદાના ને લિંગના મધ્યભાગને બરાબર દબાવીને અપાનવાયુનું ઉપર આકર્ષણ કરવુ એ મૂળબધ કહેવાય છે એમ યોગવેત્તા આચાર્યો કહે છે ॥ ૬૧ ॥

अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ॥
आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं हि योगिनः ॥ ६२ ॥

ભાવાર્થ —જે બંધ નીચે છે ગતિ જેની એવા અપાન-વાયુને બળથી ઉર્ધ્વગામી કરે છે અર્થાત જેના કરવાથી અપાન વાયુ સુષુમ્ણામાં પહોંચી જાય છે. યોગના અભ્યાસી એ બંધને મૂલબંધ કહે છે, અર્થાત મૂળસ્થાનનુ જેથી બંધન થાય છે તે મૂલબંધ અન્વર્થ નામથી કહેવાય છે. આ શ્લોકથી મૂળબંધનો અર્થ કહ્યો છે અને આ શ્લોકની પાછળના શ્લોકમાં બંધનનો પ્રકાર કહ્યો છે એથી પુનરૂક્તિ દોષ નથી. ॥ ૬૨ ॥

गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्बलात् ॥
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ ६३ ॥

ભાવાર્થ —હવે યોગબિજમાં કહેવામાં આવેલી રીતિથી મૂલબંધને કહે છે કે, પાનીવડે ગુદાને ભલા પ્રકારે દબાવીને વાયુને બળથી આ પ્રકારે વારંવાર આકર્ષે કે જેથી કરીને એ વાયુ સુષુમ્ણાના ઉદરના ભાગમાં પહોચી જાય. આને મૂળબંધ કહેવાય છે. આ શ્લોકમા તુ એ શબ્દ अय मूलबंध એ અધ્યાહાર છે એમ સૂચવે છે.॥૬૪॥

प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकताम् ॥
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ ६४ ॥

ભાવાર્થ —હવે મૂળબધના ગુણોનું વર્ણન કરે છે કે-નીચે છે ગતિ જેની એવા પ્રાણ અને અપાન વાયુ અને અનાહત-સ્વાભાવિક ધ્વનની તથા બિંદુ નામ અનુસ્વાર એ બન્ને બન્ને એકતાને પામીને ભલા પ્રકારે યોગાભ્યાસીને યોગની સિદ્ધિને આપે છે એમાં સશય નથી. તાત્પર્ય તો એ છે કે-મૂળબંધના કરવાથી અપાન પ્રાણની સાથે એકતાને પામીને સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થઇ જાય છે ને પછી નાદની પ્રગટતા થાય છે પછી નાદના સગે પ્રાણ અપાન હૃદયના ઉપર જઇને અને નાદના સગે બિંદૂની એકતાને

કરીને મસ્તકમાં ચાલ્યા જાય છે અને એથી પછી યોગ-સિદ્ધિ થઈ જાય છે. ॥ ૬૪ ॥

अपानप्राणयोः रैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ॥

युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबंधनात् ॥ ६५ ॥

ભાવાર્થ—નિરંતર મૂળબંધ મુદ્રાના અભ્યાસથી અપાન ને પ્રાણુની એકતા અને શરીરમાં એકઠાં થયેલા મળ અને મૂત્રનો ક્ષય થાય છે તેથી વૃદ્ધ મનુષ્ય પણુ યુવાન થઇ જાય છે. ॥ ૬૫ ॥

अपाने उर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमंडलम् ॥

तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहता ॥ ६६ ॥

ભાવાર્થ—મૂળબંધના અભ્યાસથી અધોગતિવાળો અપાનવાયુ ઉર્ધ્વગતિવાળો થઇ ઠેઠ અગ્નિ મંડળમા પહોચી જાય છે અર્થાત્ નાભિના અધોભાગમા વર્તમાન ત્રિકોણુ જઠરાગ્નિના મંડલમાં પ્રવિષ્ઠ થઈ જાય છે તે વેળા અપાન વાયુથી તાડિત થયેલી જે જઠરાગ્નિ છે તેની શિખા દીર્ઘ થઈ જાય છે અર્થાત્ જઠરાગ્નિ વધી જાય છે આ બાબત યાજ્ઞવલ્કયે પણુ કહ્યુ છે કે.

देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजांबूनदप्रभम् ।

त्रिकोणं तु मनुष्याणां चतुरस्रं चतुष्पदाम् ॥ १ ॥

તપાયમાન સુવર્ણુના સમાન અગ્નિનું સ્થાન મનુષ્યોના દેહના મધ્યમા ત્રિકોણુાકારવાળું છે અને પશુઓના દેહમા ચતુષ્કોણુાકારવાળુ છે ॥ ૧ ॥

मंडलं तु पतंगानां सत्यमेतद्ब्रवीमि ते ।

तन्मध्ये तु शिखा तन्वी सदा तिष्ठति पावके ॥ २॥

॥ इति याज्ञवल्क्यवचनानि ॥

અને પક્ષીઓના દેહમાં અગ્નિનું સ્થાન વર્તુલાકાર છે. આપના પ્રતિ આ હું સત્ય કહું છું અને અગ્નિના મધ્યમાં સદાય સૂક્ષ્મ શિખા રહેલી હોય છે. ॥ ૨ ॥

॥ યાજ્ઞવલ્કયનાં વચનો ॥

ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ॥
तेनात्यन्तप्रदीप्तस्तु ज्वलन्ते देहजस्तथा ॥ ६७ ॥

ભાવાર્થ—પછી અગ્નિ અને અપાન એ બન્ને અગ્નિની શિખાથી ઉષ્ણુ રૂપ થયેલા ઉર્ધ્વગતિ પ્રાણુમાં પહોંચી જાય છે તેથી પ્રાણુવાયુના સમાગમથી દેહમાં પ્રગટેલી જઠરાગ્નિ અત્યંત પ્રજ્વલિત થઈ જાય છે અર્થાત્ અપાનની ઉર્ધ્વગતિથી દીપ્ત થયેલી અગ્નિ અત્યંત પ્રદીપ્ત થઇ જાય છે. ॥ ૬૭ ॥

तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुद्ध्यते ॥
दंडाहता भुजंगीव निश्वस्य ऋजुता व्रजेत् ॥ ६८ ॥

ભાવાર્થ—તે અગ્નિના અત્યન્ત દીપનથી ભલાપ્રકારે તપાયમાન થયેલી કુંડલિશક્તિ કે જે સુપ્તા નામ સૂતેલી છે તે જેમ દંડથી હણાયેલી નાગણી સીધી થઇ જાય છે તેમ પ્રબુદ્ધ નામ જાગૃત થઇ જાય છે. ॥ ૬૮ ॥

बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् ॥
तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्त्तव्यो योगिभिः सदा ॥ ६९ ॥

ભાવાર્થઃ—ત્યાર પછી છિદ્રમાં રાફડામા પ્રવિષ્ટ નાગણીના સમાન બ્રહ્મનાડી–સુષુમ્ણાના મધ્યમા કુંડલિની પ્રવિષ્ટ થઇ જાય છે તેથી યેાગાભ્યાસીયેાને મૂળબંધ પ્રતિદિન કરવા યેાગ્ય છે. ॥ ૬૯ ॥

૯ मूलबंधमुद्रा.

બેમાંની કેાઇ પણુ એક પાનીવડે સીવની દાબી તથા બીજી પાની મેઢૂપર અથવા તેા સાથલના મૂળપર રાખી ગુદાને ઉર્ધ્વ તથા નાભિને મેરૂદંડભણી સારી રીતે બળપૂર્વક સંકેાચી અપાનવાયુને ઉંચેા ચડાવવેા તે મૂળબંધ મુદ્રા કહેવાય છે, કેડ તથા ઢગરાને આગળ કાઢી એક પગની પાનીથી ગુદાને દબાવી બીજો પગ સાથળના મૂળ પર રાખી સીધી રીતે બેસી અપાનને ઉર્ધ્વ ખેંચવાથી પણુ

આ બંધ થાય છે. સ્વાભાવિક રીતે જેની નીચે ગતિ છે એવો જે અપાનવાયુ તેને મૂળાધારનું (ગુદાનું) સંકોચન કરી બળથી ઉર્ધ્વ ગમન કરાવવું અર્થાત્ પ્રાણાપાનનો સંયોગ કરાવી તેની સુષુમ્ણામાં ગતિ કરાવવી તેનું નામ મૂળબંધ છે, આ ક્રિયાથી મૂળસ્થાનનું–ગુદનું સારી રીતે બંધન થાય છે માટેજ યોગીઓએ તેનું નામ મૂળબંધ પાડેલું છે. મૂળબંધના અભ્યાસથી ધાતુક્ષય, બંધકોશ, જઠરાગ્નિનું મંદપણું ને નાદનું મંદપણું થાય અને બકરાની લીંડી જેવો મળ ઊતરે તો સમજવું કે મૂળબંધ બરાબર આવડતો નથી અને જો ધાતુપુષ્ટિ, બરાબર મળ શુદ્ધિ, જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ ને નાદની અભિવ્યક્તિ થાય તો જાણવું જે મૂળબંધ બરાબર આવડયો છે. આ મુદ્રાથી પ્રાણ, અપાન, નાદ, ને બિંદૂનું એકત્વ થાય છે. પ્રાણવાયુની ઉર્ધ્વગતિ છે, અને અપાનવાયુની અધોગતિ છે. એ બેની એકતા સુષુમ્ણામાં થવાથી અનાહત નાદની એટલે કે–સુષુમ્ણામા પ્રાણ પ્રવેશવાથી સાંભળવામાં આવતા ધ્વનિ વિશેષની પ્રગટતા થાય છે અને તેને–પ્રાણાપાનને હૃદયપર લઈ જવાથી નાદ બિંદૂની એકતા થઇ એ ચારે મસ્તકમા એટલે બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રવેશ કરે છે, ને તેથી યોગસિદ્ધિ થાય છે, નિત્યપ્રતિ મૂળબંધ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી જ્યારે અપાનવાયુની તથા પ્રાણવાયુની એકતા થાય ત્યારે મુત્ર તથા વિષ્ઠા શરીરમાં મળરૂપે રહેવા પામતાં નથી. દીર્ઘકાળ સુધી નિરંતર મૂળબંધ કરવાથી વૃદ્ધ હોય તો તે પણ યુવાન થઇ જાય છે, મૂળબંધ કરવાથી અપાનવાયુ ઉપર ચાલવા માંડે છે ને તે ઉપર ચાલીને નાભિની નીચે ત્રિકોણાકાર અગ્નિ મંડળ છે તેમાં પ્રવેશ કરે છે આથી જઠરાગ્નિની જ્વાળા વૃદ્ધિગત થાય છે. પછી તે અગ્નિ અને અપાનવાયુ બન્ને પ્રાણવાયુમા તેથી અગ્નિનું અત્યન્ત પ્રદીપન થાય છે. અગ્નિનું પ્રદીપન થવાથી સૂતેલી કુંડલિની શક્તિ જાગૃત થાય છે. સૂતેલી સાપણ જેમ લાકડી મારવાથી સરલ થઇ જાય તેમ

તે સીધી થઇને સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. કુંડલિનીને જગાડવામાં મૂળબંધ ઘણોજ ઉપયોગી છે વાસ્તે યથાશક્તિ યોગાભ્યાસીએ સદાકાળ તેનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

૭ जालंधरमुद्रा.

कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ॥
बंधो जालंधराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥७०॥

ભાવાર્થ—કંઠને સંકોચી નીચે જમાવી દાઢીને હૃદયથી (ચાર આંગળ) છેટે દૃઢપણે રાખવી તે જાલંધર બંધ કહેવાય છે આ બંધ જરા મૃત્યુનો વિનાશક છે ॥૭૦॥

विवेचन.

હવે જાલંધરબંધને યોગાચાર્ય કહે છે કે–કંઠના છિદ્રનો સંકોચ કરીને વક્ષસ્થલના સમીપરૂપ હૃદયમાં ચાર આંગળને અંતરે ચિબુક નામ દાઢીને દૃઢતાપૂર્વક સ્થાપન કરવી અર્થાત્ કંઠના આકુંચન પૂર્વક ચાર આંગળના અંતરપર હૃદયના સમીપમાં નીચે નમનપૂર્વક દાઢીના સ્થાપવારૂપ આ જાલંધર નામનો બંધ કહ્યો છે અને આ બંધ જરા અને મૃત્યુનો નાશક છે

बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभोजलम् ॥
ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ॥ ७१ ॥

ભાવાર્થ—શરીરમાંની નાડીઓના સમૂહને બાંધે છે તેમજ કપાળની અંદરના છિદ્રમાં જે ચંદ્રામૃત રહે છે તેને નીચે જતું અટકાવે છે, કંઠના દુઃખરૂપ સમૂહને હણે છે વાસ્તે આ બંધનું નામ જાલંધર બંધ કહેવાય છે ॥૭૧॥

विवेचन.

હવે જાલંધરબંધના અર્થને કહે છે કે–આ બંધ શિરાઓના સમૂહરૂપ જાળને બાંધે છે અને કપાળના છિદ્રરૂપ નભનું જે જળ છે તેને પ્રતિબંધ કરે છે વાસ્તે આ જાલંધર નામનો અન્વર્થ બંધ જાલંધર બંધ કહેવાય છે કારણકે જાળ નામ સમુદાય અથવા તો જળના સમૂહને કહેવાય છે અને આ જાલંધર બંધ કંઠમાં જે દુઃખોના સમૂહ છે તેનો નાશક છે ॥ ૭૧ ॥

जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ७२ ॥

ભાવાર્થ—કંઠનો સંકોચ કરવા રૂપ સ્વરૂપ છે જેનું એવો જાલંધર બંધ જ્યારે કરવામાં આવે છે ત્યારે અગ્નિમા અમૃત પડતું નથી અને વાયુ પ્રકોપ પામતો નથી.॥૭૨॥

विवेचन.

કંઠને નીચે નમાવી જાલંધર બંધ કરવાથી ચંદ્રામૃત જઠરાગ્નિમા પડતુ નથી, પ્રાણવાયુ અન્ય નાડીમા પ્રવેશ કરી પ્રકોપ પામતો નથી અને કંઠનુ દૃઢ સંકોચન થવાથી ઇડા પિંગળાના વહનનુ પણ સ્તંભન થાય છે. ॥ ૭૨ ॥

कंठसंकोचने नैव द्वे नाड्यो स्तंभयेद्दृढम् ॥
मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनम् ॥ ७३ ॥

ભાવાર્થ—કંઠ સંકોચન વડે કરીને ઇડા અને પિંગળાનું વહન સ્થિર થાય છે તેમજ આ મધ્યચક્રનાં બંધનથી સોળે આધારોનું પણ બંધન થાય છે.

विवेचन

મૂળબંધથી અપાનની ઉર્ધ્વગતિ થાય છે, જાલંધર બંધથી ઇડા પિંગળાનુ વહન સ્થિર થાય છે, અને ઉડ્ડિયાન બંધથી પ્રાણવાયુ પ્રવેશે છે જાલંધર બંધથી કંઠસ્થાનના દૃઢતાથી સંકોચથી કંઠમા રહેલુ વિશુદ્ધચક્ર કે જે મધ્યચક્ર કહેવાય છે તે બંધન પામતા શરીરના સોળ આધાર પણ બંધાય છે. સોળ આધાર સંબંધે કથન છે કે—

अंगुष्ठगुल्फजानूरूसीवनी लिंगनाभयः ।
हृद्ग्रीवाकंठदेशश्च लंबिका नासिका तथा ॥ १ ॥
भ्रूमध्यं च ललाटं च मूर्धा च ब्रह्मरंध्रकम् ।
एते हि षोडशाधाराः कथिता योगिपुंगवैः ॥ २ ॥

અંગુષ્ટ, ઘુંટી, જાનુ, સાથળ, સીવની, લિંગ, નાભિ, હૃદય, ગ્રીવા, કંઠદેશ, જીભ, નાસિકા, ભ્રુકુટિ, લલાટ, મુર્ધા અને બ્રહ્મરંધ્ર એ સોળ આધારો યોગવિત્તમો કહે છે. આ

આધારોમાં ધારણાનું ફળ વિશેષ તો ગોરક્ષસિદ્ધાન્ત ગ્રંથદ્વારા જાણી લેવું. ॥ ૭૩ ॥

मूलस्थानं समाकुञ्च उड्डियानं तु कारयेत् ॥
इडा च पिंगलां बद्धा वाहयेत्पश्चिमे पथि ॥ ७४ ॥

ભાવાર્થ—હવે પૂર્વોક્ત ત્રણે બંધોનું વર્ણન કરે છે કે, મૂળસ્થાનને અર્થાત્ આધારભૂત આધાર સ્થાનને ભલાપ્રકારે સંકોચ કરીને નાભિના પશ્ચિમતાનરૂપ ઉડ્ડિયાન બંધને કરે અને જાલંધર બંધથી અર્થાત્ કંઠના સંકોચથીજ ઈડા અને પિંગલારૂપ બન્ને નાડીઓનું સ્તંભન કરે. પછી પ્રાણને પશ્ચિમ માર્ગમાં (સુષુમ્ણામાં) પ્રવેશાવે, અર્થાત્ વહેવરાવે ॥ ૭૪ ॥

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनालयम् ॥
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥ ७५ ॥

ભાવાર્થ--પૂર્વોક્ત યુક્તિઓથી પ્રાણવાયુ સ્થિર થઇ જાય છે અર્થાત સ્થાનમા એટલે બ્રહ્મરંધ્રમા સ્થિતિ કરે છે તેથી પ્રાણના લયથી મૃત્યુભય, જરા, રોગ, ત્રિવલ્લી, શ્વેતવાળ, મૂર્છાને આલસ્યાદિક નાશ પામે છે ॥ ૭૫॥

बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ॥
सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ ७६ ॥

ભાવાર્થઃ—ઉપર કહેવામા આવેલા ત્રણે બંધો શ્રેષ્ઠ છે અર્થા ષોડશાધાર બંધમાં અત્યન્ત ઉત્તમ છે અને મત્સ્યેન્દ્ર આદિ યોગિજન તથા વસિષ્ઠ આદિ મુનિઓએ સેવેલા છે તથા તેના ઉપાયોનુ સાધન છે એમ ગોરક્ષાદિ યોગવિત્તમો જાણે છે. ॥૭૬ ॥

૮ विपरीतकरणी मुद्रा.

यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृत दिव्यरूपिणः ॥
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जरायुतः ॥ ७७ ॥

ભાવાર્થ—હવે વિપરીત કરણી મુદ્રાનું કથન કરવાને અભિલાષાવાળા આચાર્ય પ્રથમ તેનો ઉપોદઘાત કે જે

પિંડ છે તેનું વર્ણન કરે છે કે–તાળવાના મૂળમાં સર્વોત્તમ સુધારૂપ ચંદ્રમા છે તેમાંથી થોડું ઘણું અમૃત નિત્ય ઝરે છે તે અમૃતને નાભિમાં રહેલ જે અગ્નિરૂપ સૂર્ય તે ગ્રાસ કરે છે તેથી દેહ જરાવસ્થાવાળો વૃદ્ધ થાય છે.

આ બાબત **ગોરક્ષનાથનું** કથન છે કે.

नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मकः ।
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चंद्रमाः ॥१॥
वर्षत्यधोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः ।
करणं तच्च कर्त्तव्यं येन पीयूषमाप्यते ॥ २ ॥

નાભિના દેશમાં અગ્નિરૂપ સૂર્ય સ્થિત છે અને તાલુના મૂલમા અમૃતરૂપ ચંદ્રમા સ્થિત છે. અધોમુખ થઇ ચંદ્રમા તે અમૃતને વર્ષાવે છે અને ઉર્ધ્વ મુખ થઇ સૂર્ય અમૃતને ગળી જાય છે તેથી કરણમુદ્રા નામ વિપરીત કરણી મુદ્રા કરવી જોઇએ કે જેથી અમૃતનો નાશ ન થાય અર્થાત્ પુષ્ટિ થાય અને વૃદ્ધાવસ્થા ન આવે ॥૧॥–૨॥

तत्रास्ति करण दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनम् ॥
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥ ७८ ॥

ભાવાર્થ—તે અમૃતની રક્ષા કરવા વાસ્તે જેમ સૂર્યના મુખની વચના થાય તેમ (આગળ કહેવા યોગ્ય) મુદ્રારૂપ કરણ છે અને એ કરણ ગુરૂના ઉપદેશથીજ જાણવા યોગ્ય છે પરન્તુ શાસ્ત્રની કોટિઓથી જાણ્યું જતુ નથી. ॥ ૭૮ ॥

उर्ध्वं नाभे रधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ॥
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ७९ ॥

ભાવાર્થ—નાભિ આગળના સૂર્યને ઉપર રાખવો અને તાલુસ્થાન આગળના ચન્દ્રને નીચે રાખવો તેને **વિપરીત** કરણી મુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા યોગજ્ઞાતા શ્રીગુરૂના વાક્યથી સિદ્ધ થાય છે પરન્તુ અન્યથા એટલે માત્ર શાસ્ત્ર શ્રવણ આદિ ઉપાયોથી સિદ્ધ થતી નથી. ૭૯

विवेचन.

હવે વિપરીતકરણી મુદ્રાના સ્વરૂપને કહે છે કે-ઉપરના ભાગમા નાભિ છે જેની અને અધોભાગમા છે તાલુ જેનુ એવો જે યેાગી તેને ઉપરના ભાગમાં તો અગ્નિરૂપ સૂર્ય થઈ જાય ને અધોભાગમા અમૃતરૂપ ચદ્રમા થઇ જાય અને જયારે " उर्ध्वनाभिरधस्तालु " એ પ્રથમાંત પાઠ છે ત્યારે यदा तदा પદના અધ્યાહારથી આ પ્રકારે અન્વય કરવો કે-જયારે ઉપરના ભાગમાં નાભિ અને નીચેના ભાગમાં તાલુ જેનુ એવો યેાગી બની જાય ત્યારે ઉપર સૂર્ય અને નીચે ચદ્રમા થઇ જાય છે તેને વિપરીત નામની (ઉલટી) કરણી ઉપર અને નીચે સ્થિત જે ચદ્રમા ને સૂર્ય છે તેને નીચે ઉપર ક્રમથી કરવાથી અન્વર્થ છે અર્થાત્ વિપરીતકરણી છે મતલબ કે પૂર્વોક્ત સૂર્ય ઉપર અને ચદ્ર નીચે એવો ક્રમ થાય ત્યારેજ વિપરીત કરણી મુદ્રા એવુ નામ કહી શકાય છે આ મુદ્રાની સિદ્ધિ ગુરૂવાકયથી છે પરન્તુ અન્યથા નથી. ॥ ૭૯ ॥

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ॥
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥ ८० ॥

ભાવાર્થ —આ મુદ્રાના હમેશના અભ્યાસીને જઠરાગ્નિનું વિશેષ પ્રદીપન થાય છે વાસ્તે તેણે બહુ આહાર કરવો જોઈએ. ॥ ૮૦ ॥

अल्पाहारो यदि भवेदग्नि र्दहति तत्क्षणात् ॥
अधः शिराश्चोर्द्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमेदिने ॥ ८१ ॥

ભાવાર્થ:—જો વિપરીત કરણી મુદ્રાનો અભ્યાસી અલ્પ આહાર કરે તો અર્થાત્ થોડું ભોજન કરે તો જઠરાગ્નિ એજ ક્ષણમાં તેના દેહની ભસ્મ કરી નાખે છે. હવે ઉપર નીચે સ્થિત ચંદ્રમા સૂર્યને નીચે ઉપર કરવાની ક્રિયાને કહે છે કે-માથું પૃથ્વીપર રાખી બન્ને હાથના આંકડા ભીડી માથાને અડાડી રાખી પગને અધર રાખવા તે વિપરીતકરણી મુદ્રા કહેવાય છે આ અભ્યાસની વૃદ્ધિ કરવામાટે પગને ભીંતને આધારે રાખવા ને વચ્ચે વચ્ચે બંને હા-

થની તર્જનીથી નાભિ દબાય એમ કેડની ઉપરના ભાગને બંને હાથના પંજાથી દબાવતા જવું. પહેલે દિવસે આ મુદ્રાને થોડો સમય રાખવી ને ત્યારપછી ધીમે ધીમે તેનો વધારે અભ્યાસ કરવો. ॥ ૮૧ ॥

क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ॥
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ॥
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥ ८२ ॥

ભાવાર્થ—પછી પ્રતિદિન ક્ષણથી કાંઇક અધિક અભ્યાસ કરવો અર્થાત્ બે ક્ષણ, ત્રણ, એમ એક એક દિવસમાં અભ્યાસ વધારતાં જવો. આ પ્રકારે કરવાથી વળીયાં પળીયાનો નાશ છ માસમાં થઇ જાય છે અને હમેશાં એક પહોર આ અભ્યાસ કરવાથી કાલ ઉપર પણ અભ્યાસી વિજય કરે છે ॥ ૮૨ ॥

विवेचन.

હવે વિપરીતકરણી મુદ્રાના ગુણો દર્શાવવા ઉક્ત શ્લોકમાં કહે છે કે પૂર્વોક્ત પ્રકારે આ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી છ માસ પછી વળીયા પળીયા દેખાતા નથી અર્થાત્ યૌવન અવસ્થા પ્રાપ્ત થઇ જાય છે અને જે સાધક પ્રતિદિન એક પહોર આ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે તો મૃત્યુને પણ જીતે છે આથી એમ પણ સૂચવ્યુ છે કે યોગ પ્રારબ્ધકર્મને પણ પ્રતિબંધક છે અને આજ બાબત વિષ્ણુધર્મમા કથન છે કે—

स्वदेहारंभकस्यापि कर्मणः संक्षयावहः ॥
यो योगः पृथिवीपाल शृणु तस्यापि लक्षणम् ॥विष्णुधर्मे॥

પોતાના દેહના આરંભક કર્મોનો પણ હે રાજા! યોગ નાશક છે તે યોગનું તું શ્રવણ કર, ॥ વિષ્ણુધર્મ ॥ વળી વિદ્યારણ્યમુનિ પણ પોતાના જીવન્મુક્તિ નામક ગ્રંથમાં કહે છે.

यथा प्रारब्धकर्म तत्वज्ञानात्प्रबलं तथा ॥
तस्मादपि कर्मणो योगाभ्यासः प्रबलः ।

अत एव योगिना मुद्दालकवीतहव्यादीनाम्
स्वेच्छया देहत्याग उपपद्यते ॥ जीवन्मुक्ति ।

તત્ત્વજ્ઞાનથી જેમ પ્રારબ્ધકર્મ પ્રબલ છે તેમ પ્રારબ્ધથી યોગાભ્યાસ પ્રબલ છે જેથી ઉદ્દાલક વીતહવ્યાદિ યોગીઓએ પોતાની ઇચ્છાથી દેહના ત્યાગ કર્યા છે.

ભાગવતમા પણ લખ્યું છે કે—

देहं जह्यात्मसमाधिना ॥ भागवते ॥

' નિર્વિકલ્પ સમાધિદ્વારા દેહનો ત્યાગ કર ' ॥ ભાગવત ॥ વિપરીત કરણી મુદ્રાથી વીર્યની ઉર્ધ્વગતિ થાય છે એમ શ્લોકમાં ઉર્ધ્વ શબ્દના પ્રયોગથી દર્શાવ્યું છે. આ મુદ્રાનો બીજી રીતે પણ અભ્યાસ થઇ શકે છે તે આ રીતે—

પ્રથમ શવાસન કરવું, પછી બન્ને હાથો કેડમાં ભરાવવા અને કોણીના પાછળના ભાગો, સ્કંધો, ગળાની પાછળનો ભાગ, ને માથાની પાછળનો ભાગ એમ ટેકાવડે શરીરને અધર રાખવું. આ અભ્યાસ એક પહોર સુધી કરવામાં આવે તો છ માસમાં શરીર સામર્થ્યની વૃદ્ધિ ઉપરાંત જ્ઞાનની યોગ્યતાનો લાભ થવાથી કાળનો જય કરવાનુ સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે ॥ ૮૨ ॥

૯ अथ वज्रोलीमुद्रा.

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तै र्नियमैर्विना ॥
वज्रोलिं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥८३॥

ભાવાર્થ —જે યોગાભ્યાસી વજ્રોલીમુદ્રાને પોતાના અનુભવથી જાણે છે તે યોગી યોગશાસ્ત્રમાં કહેલા નિયમોના વિના પણ પોતાની ઇચ્છાઅનુસાર વ્યવહાર કરતો થકો અણિમાદિ સિદ્ધિઓનો ભોકતા બને છે અર્થાત્ બ્રહ્મચર્ય આદિ નિયમોના વિના પણ તેને યોગસિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. ॥ ૮૩ ॥

विवेचन.

આ શ્લોકમા વજ્રોલીમુદ્રાનુ નિરૂપણુ કરવાની ઇચ્છાવાળા આચાર્યશ્રી પ્રથમ વજ્રોલીનાં ફળનુ કથન કરી બનાવે છે. ॥ ૮૩ ॥

तत्रस्तु वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ॥
क्षीरं चेकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ॥ ८४ ॥

ભાવાર્થ—વજ્રોલીના અભ્યાસમાં બે વસ્તુ કહી છે અર્થાત્ આચાર્યશ્રી કહે છે કે આ મુદ્રાને સાધનારી બે વસ્તુ છે તેને હવે હું કહું છું કે—આ વજ્રોલીમુદ્રાની સિદ્ધિમા ગમે કોઇ નિધન મનુષ્યને દુર્લભ જે બે વસ્તુ છે તેને હું કહુ છું તેમાં એક દૂધ છે અને બીજી આજ્ઞા પ્રમાણે વર્ત્તનારી સ્ત્રી છે અર્થાત્ મૈથુનની પછી નિર્બળ થયેલી ઇન્દ્રિયોની પ્રબલતાના વાસ્તે દૂધનુ પાન યોગ્ય-પથ્ય છે અને કોઇ એમ પણુ કહે છે કે—અભ્યાસકાલમાં આકર્ષણના વાસ્તે દૂધનું પાન ઉત્તમ છે તો તે કથન ઠીક નથી કારણુ કે અંતર્ગત થયા દૂધનું આકર્ષણુ બની શકતું નથી. ॥ ૮૩

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् ॥
पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धि माप्नुयात् ॥८५॥

ભાવાર્થ—હવે વજ્રોલીમુદ્રાના પ્રકારનું વર્ણન કરે છે, કે—પુરૂષ અથવા સ્ત્રી મેહન (બિંદુનું ઝરવુ) થી ધીમે ધીમે ભલા પ્રકારે યત્નથી ઉપર તરફ આકુંચન નામ સંકોચનો અભ્યાસ કરે અર્થાત્ લિંગ ઇન્દ્રિયના આકુંચનથી બિંદુને ઉપર ખેંચવાનો અભ્યાસ કરે તો વજ્રોલી મુદ્રાની સિદ્ધિ થાય છે. ॥૮૫॥

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकंदरे ॥
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥ ८६ ॥

ભાવાર્થ—લિંગના છિદ્રમાં વાયુનો સંચાર કરવા વાસ્તે ઉત્તમ નાળથી હળવે હળવે યત્નપૂર્વક ફૂત્કાર કરે. ૮૬

विवेचन.

હવે વજ્રોલીમુદ્રાની પુર્વાંગ ક્રિયાનુ વર્ણન કરે છે કે સીસા વિગેરેની ઉત્તમ નાળથી હળવે હળવે જેમ અગ્નિનાં પ્રજવલન અર્થે ફૂત્કાર કરવામા આવે છે તેમ વાયુ લિંગના છિદ્રમા વાયુનો પ્રવેશ કરાવવા યત્નપૂર્વક ફૂત્કાર કરવો હવે વજ્રોલીની સાધન પ્રક્રિયાને કહે છે કે—

શિશ્નના છિદ્રમા પ્રવેશ કરી શકે એવી જાડાઇવાળો ચૌદ આગળ લાંબો સીધો સુવાળો સીસાનો ગજ સિદ્ધ કરાવવો તેનો આગળનો ભાગ ૨ ધગોળના જેવો રાખવો પછી ઇન્દ્રિયમાર્ગ શુદ્ધ કરવા માટે હળવે હળવે તે ગજને ધુકવાળો કે તેલવાળો કરીને શિશ્નના છિદ્રમા પ્રતિદિન એક એક આગળ વધારે નાખતા જવાનો અભ્યાસ કરવો એટલે પહેલે દિવસે એક આગળ નખવો, બીજે દિવસે બે આગળ નાખવો, એમ કરતા કરતા બાર આગળ અંતર જવા માડે ત્યાસુધી તે અભ્યાસ કરવો એક કે બે દિવસે પણ આખા ગજનો પ્રવેશ કરાવી શકાય છે પછી તે ગજના જેવી વચ્ચેથી પોલી રૂપાની સળી સિદ્ધ કરાવવીને તેની પાછળનો બે આગળનો ભાગ વાળેલો રાખવો પછી તેનો આગલ્યો ભાગ શિશ્નનો અંતર પ્રવેશ કરાવી નાના ધમણના છેડાનો ભાગ પેલી સળીના પાછલ્યા ભાગના બહારના છિદ્રમા સારો રીતે નાખી ધમણદ્વારા ફુંકો મારવી આમ કરવાથી ઇન્દ્રિય માર્ગ શુદ્ધ થાય છે થોડી લઘુ શંકા કર્યા પછી મત્રને પાછુ ખેંચવુ, પછી પાછુ છોડવુ, ને વળી પાછુ ખેંચવુ, એમ કટકે કટકે લઘુશંકા કરવાથી પણ મત્રમાર્ગ શુદ્ધ થાય છે આ ક્રિયા સાધ્ય થયા પછી ખેચરી મુદ્રા તથા ઉત્તમ પ્રકારે પ્રાણાયામ જાણનાર યોગીએ શિશ્નદ્વારા પાણીને ઉપર ચઢાવતા શીખવુ ને ત્યારપછી ઇન્દ્રિય માર્ગે દૂધ કે સાધક ગૃહસ્થાશ્રમી હોય તો તેણે વીર્યનુ આકર્ષણ નીચે પ્રમાણે કરવુ દૂધ ચઢાવવુ હોય તો પાણીની જેમજ ચઢાવવું મૈથુનના અંતમા ખેચરી–મુદ્રા તથા ઉડ્ડીયાનબંધદ્વારા શિશ્નમાના અપાનને ઉર્ધ્વ આકર્ષી શિશ્નના મુખ પર્યન્ત આવેલા વીર્યને કે સ્ત્રીની યોનિમા પડેલુ વીર્ય તથા સ્ત્રીનુ રજ એ બનેને ઇદ્રિયના છિદ્રવાટે હળવે હળવે ઉપર ખેંચી લેવા.॥૮૬॥

नारीभगे पतद्बिंदु मभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ॥
चलितं च निजं बिंदुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षेय ॥ ८७ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે વજ્રોલી મુદ્રાની સિદ્ધિ થયા પછી જે સાધન છે તેનું કથન કરે છે કે નારીની યોનિમાં પડતાં વીર્યનું અભ્યાસથી ઉપર આકર્ષણ કરે અર્થાત્ તે બિંદુ પડવાના પહેલાંજ ઉપર ખેંચી લે અને જો પતનની પહેલાં બિંદુનું આકર્ષણ ન બની શકે તો પતિત નામ પડેલાં વીર્યનું આકર્ષણ કરે એટલે કે ચલાયમાન થયેલું પોતાનું વીર્ય અને ચકારનો પાઠ છે તેથી સ્રીનું રજ એ ઉભયનું ઉપર આકર્ષણ કરી રક્ષા કરે અર્થાત્ મસ્તકરૂપ જે વીર્યાશય છે તેમાં સ્થાપન કરે. ૮૭

एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् ।
मरणं बिंदुपातेन जीवनं बिंदुधारणात् ॥ ८९ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે વજ્રોલીના ગુણોનું વર્ણન કરે છે કે —આ પ્રકારે જે યોગી વીર્યની ભલાપ્રકારે રક્ષા કરે છે તે યોગજ્ઞાતા યોગી મૃત્યુપર વિજય મેળવે છે કારણ કે વીર્યના પતનથી મરણ અને વીર્યનાં ધારણથી જીવન થાય છે વાસ્તે વીર્યની રક્ષા કરવી. ॥ ૮૮ ॥

सुगंधो योगिनो देहे जायते बिंदुधारणात् ।
यावद्बिंदुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ॥ ८९ ॥

ભાવાર્થ—વજ્રોલી મુદ્રાનો અભ્યાસ કરનારા યોગીના દેહમાં વીર્યનું ધારણ કરવાથી અર્થાત્ વીર્ય સ્તંભનથી સુગંધ ઉપજે છે તેમજ જયાંસુધી વીર્ય સ્થિર રહે ત્યાં સુધી કાળનો ભય કયાંથી હોય અર્થાત્ કાળનો ભય રહેતોજ નથી. ॥ ૮૯ ॥

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ९० ॥

ભાવાર્થ—મનુષ્યોનું વીર્ય ચિત્તને આધીન છે અને જીવન છે તે શુક્ર–વીર્યને આધીન છે વાસ્તે પ્રયત્નવડે કરીને વીર્યનું અને મનનું રક્ષણ કરવું જોઇએ. ॥ ૯૦ ॥

विवेचन.

ચિત્ત ચલાયમાન થાય તો પુરૂષનુ વીર્ય ચલાયમાન થાય છે અને ચિત્ત સ્થિર થાય તો વીર્ય પણ સ્થિર થાય છે, વીર્ય, ચિત્તને આધારે છે અને જીવન વીર્યને આધારે છે, માટે વિવેકી પુરૂષે અવસ્ય વીર્યનુ રક્ષણુ કરવુ જોઇએ. ॥ ૯૦ ॥

ऋतुमत्या रजोप्येवं बीजं बिंदुं च रक्षयेत् ॥
मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ॥ ९१ ॥

ભાવાર્થ—રૂતુ પ્રાપ્ત થયેની એવી સ્ત્રીનાં રજની-વીર્યની અને પોતાનાં વીર્યની પૂર્વોક્ત અભ્યાસથી એ પ્રકારે રક્ષા કરવી અર્થાત્ રૂતુસ્નાન પછી રજ અને વીર્ય એ ઉભયની રક્ષા કરે (સ્ત્રી પુરૂષ બન્ને રૂતુ કાળ પર્યન્ત બ્રહ્મચર્ય પાળે) પુર્વોક્ત અભ્યાસને દર્શાવે છે કે-વજ્રૂલી મુદ્રાનો અભ્યાસી યોગજ્ઞાતા યોગી લિંગ ઇંદ્રિયથી રજ અને વીર્યનું ભલા પ્રકારે ઉપર આકર્ષણુ કરે. આ શ્લોક ક્ષેપક છે અર્થાત્ મૂળનો નથી. ॥ ૯૧ ॥

सहजोलीश्चामरोलीर्वज्रोल्या भेदएकतः ॥
जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ॥ ९२ ॥

ભાવાર્થ—સહજોલી તથા અમરોલી એ વજ્રોલીના અવાંતર ભેદ છે. બાળવામા આવેલા ગોમયની બનાવેલી સુંદર ભસ્મને જળમા નાખવી અર્થાત્ જળ મિશ્રિત કરવી ॥ ૯૨ ॥

विवेचन.

આ બાણુમા શ્લોકમા આત્મારામ યોગિન્દ્ર સહજોલી અને અમરોલી મુદ્રાઓનુ વર્ણન કરે છે કે-વજ્રોલી મુદ્રાના ભેદ વિશેષજ સહજોલી અને અમરોલી મુદ્રા છે કારણુ કે ત્રણેનુ ફળ એકજ છે. પ્રથમ સહજોલી મુદ્રાનુ વર્ણન કરે છ કે દગ્ધ કરેલા ગોમય નામ ગાયના છાણના છાણાની જે સુદર ભસ્મ છે તેને પાણી સાથે મિલાવવી ॥૯૨॥

वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनम् ॥
आसीनयो सुखनेव मुक्तव्यापारयोः क्षयात् ॥ ९३ ॥

ભાવાર્થ—વજ્રોલી મુદ્રાની સિદ્ધિના વાસ્તે મૈથુનના પછી આનંદથી બેઠેલાં અને ઉત્સાહથી છે રતિનેા વ્યાપાર જેને એવાં દંપતી સ્ત્રી–પુરૂષ બન્ને પુર્વોક્ત ભસ્મને સ્વ સ્વ અંગે અર્થાત્ મસ્તક, શિર, નેત્ર, હૃદય, સ્કંદ, ભુજા આદિ અંગેાપર લેપન કરે. ॥ ૯૩ ॥

सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ॥
अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥ ९४ ॥

ભાવાર્થ—આ પૂર્વોક્ત ભસ્મલેપનરૂપ ક્રિયાને મત્સ્યેન્દ્ર વિગેરે યેાગિજનેા સહજોલી મુદ્રા કહે છે અને આ મુદ્રા યેાગીજનેાએ સદા શ્રદ્ધા કરવા યેાગ્ય છે અને આ સહજોલી નામનેા યેાગ–ઉપાય શુભકારી સમજવેા અને ભેાગ સહિત છતાં આ યેાગ મેાક્ષફળપ્રદાતા છે. ॥૯૪॥

अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम् ॥
निर्मत्सराणां सिध्येत ननु मत्सरशालिनाम् ॥ ९५ ॥

ભાવાર્થ—પુણ્યવાન્, ધીર, તત્ત્વદર્શી, પ્રાણનેા તથા મનનેા જેણે જય કર્યો છે એવા તત્ત્વ નામ બ્રહ્મના દ્રષ્ટા તથા બીજાના ગુણેામાં દ્વેષ રહિત નિર્મત્સર એવા પુરૂષેાનેજ–યેાગ સાધકેાનેજ આ યેાગ સિદ્ધ થાય છે પરન્તુ અન્યગુણુમા દ્વેષવાળા મત્સરયુક્ત સાધક પુરૂષેાને તે સિદ્ધ થતેા નથી. ॥ ૯૫ ॥

अथामरोली.

पित्तोल्बणत्वात्प्रथमांबुधारां
विहाय निःसारतयांत्यधारा ।
निषेव्यते शीतल मध्य धारा
कापालिके खंडमतेऽमरोली ॥ ९६ ॥

ભાવાર્થ—હવે અમરેાલી મુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે–

પિત્ત છે અધિક જેમાં એવું જે પ્રથમ શિવાંબુ (બિંદુ)-ની ધારા છે તેને અને સાર અંશ જેમાં નથી એવી અંત્યધારા છે તેને છોડીને અર્થાત્ પહેલી અને પાછળની ધારાને થોડી થોડી છોડીને પિત્ત આદિદોષ અને સારતાથી રહિત શીતળ મધ્યધારાનું જે પ્રકારે નિત્ય સેવન–પાન કરવારૂપ ક્રિયા કરવામાં આવે તે ક્રિયા યોગવિશેષ જે ખંડ છે તેના માનનારા કાપાલિક મતમાં અર્થાત્ ખંડ કાપાલિક મતમાં અમરોલી મુદ્રા નામથી પ્રસિદ્ધ છે. ॥ ૯૬ ॥

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिनेदिने ॥
वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यगमरोलीति कथ्यते ॥ ९७ ॥

ભાવાર્થ—જે પુરૂષ શિવાંબુરૂપ અમરીને નાસિકા-દ્વારા નિત્ય પીવે છે અર્થાત્ નાસિકાના છિદ્રદ્વારા અમરીને અંતર્ગત કરે છે અને મૈથુનથી પ્રતિદિન વજ્રોલીનો ભલા પ્રકારે અભ્યાસ કરે છે તે મુદ્રાને કાપાલિક મતવાળા અમરોલી કહે છે અર્થાત્ નાસિકાના છિદ્રદ્વારા પાન કરેલી અમરી વજ્રોલીના પછી અમરોલી કહેવાય છે. ॥ ૯૭ ॥

अभ्यासान्निःसृतां चांद्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत् ॥
धारयेदुत्तमांगेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ९८ ॥

ભાવાર્થ—અમરોલી મુદ્રાના અભ્યાસથી નિકળેલું જે ચંદ્રમાનું સુધા–અમૃત છે તેને વિભૂતિ-ભસ્મના સાથે મિલાવીને શિર, કપાલ, નેત્ર, સ્કંધ, કંઠ, હૃદય, ભુજા આદિ ઉત્તમ અંગોમાં ધારણ કરે—લેપન કરે તો મનુષ્ય દિવ્ય દ્રષ્ટિ વાળો થાય છે અર્થાત્ ભૂત, ભવિષ્યત્, વર્તમાન, વ્યવહિત અને વિપ્રકૃષ્ટ (દૂર) ના જે પદાર્થો છે તેને દેખવા યોગ્ય દૃષ્ટિવાળો થાય છે, આ અમરીસેવનના વિ-શેષ ભેદને શિવાંબુકલ્પ ગ્રંથદ્વારા જાણી લેવો. ॥ ૯૮ ॥

पुंसो बिंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपाटवात् ॥
यदि नारी रजो रक्षे द्वज्रोल्या सा पि योगिनी ॥ ९९ ॥

ભાવાર્થ—પુરૂષનાં વજ્રોલીનાં સાધનને કહી હવે આચાર્યશ્રી સ્રીનાં વજ્રોલીનાં સાધનને કહે છે કે, ભલાપ્રકારે કરેલા અભ્યાસની ચતુરતાથી પુરૂષનું બિંદુનું ભલાપ્રકારે આકર્ષણ કરીને જે નારી વજ્રોલી મુદ્રાથી પોતાનાં રજની રક્ષા કરે તો તેને પણ યોગિની જાણવી. "**पुंसो बिंदुं समायुक्तं**" એ પાઠ હોય તો એ અર્થ સમજવો કે 'પુરૂષના બિંદુસહિત પોતાનાની રક્ષા કરે તે નારી યોગિની થાય છે. ॥ ૯૯ ॥

तस्याः किंचिद्रजोनाशं न गच्छति न संशयः ॥
तस्याः शरीरे नादश्च बिंदुतामेव गच्छति ॥१००॥

ભાવાર્થ—હવે નારીની કહેલી વજ્રોલીના ફળને કહે છે કે, વજ્રોલીનો અભ્યાસ કરવામા શીળવતી તે નારીનું થોડું પણ રજ નાશ પામતું નથી અર્થાત પોતાનાં સ્થાનથી પતિત થતું નથી એમાં સંશય નથી અને એ નારીના શરીરમાં નાદ હૃદયનાં ઉપર બિંદુના સંગે એક થઈ જાય છે. અમૃતસિદ્ધિગ્રંથમા લખ્યું પણ છે કે—

बीजं च पौरुषं प्रोक्तं रजश्च स्त्रीसमुद्भवम् ।
अनयो र्बाह्ययोगेन सृष्टिः संजायते नृणाम् ॥ १ ॥

પુરૂષનાં વીર્યને બીજ અને નારીનાં વીર્યને રજ કહેવાય છે. આ ઉભયનો દેહથી બહાર યોગ થવાથી મનુષ્યોને પ્રજા થાય છે. ॥ ૧ ॥

यदाभ्यंतरयोगः स्यात्तदा योगीति गीयते ।
बिंदुश्चन्द्रमयः प्रोक्तो रजः सूर्यमयं तथा ॥ २ ॥

જો રજ અને વીર્યનો અંદરજ યોગ થઈ જાય તો તે યોગી કહેવાય છે. રજ અને વીર્યમાં વીર્ય છે તે ચંદ્રમય છે ને રજ છે તે સૂર્યમય છે. ॥ ૨ ॥

अनयोः संगमादेव जायते परमं पदम् ।
स्वर्गदो मोक्षदो बिंदु र्धर्मदोऽधर्मदस्तथा ।
तन्मध्ये देवताः सर्वास्तिष्ठंते सूक्ष्मरुपतः ॥ ३ ॥

॥ अमृत सिद्धि ॥

આ વીર્ય અને રજના સંગમ માત્રથીજ પરમ પદ પ્રાપ્ત થઇ જાય છે, અને આ બિંદુ સ્વર્ગ, મેાક્ષ, ધર્મ, અને અધર્મને આપનારૂં છે અને તેની મધ્યમાં સૂક્ષ્મરૂપથી સર્વે દેવતાઓ રહેલા છે. ॥ ૩ ॥

॥ અમૃતસિદ્ધિ ॥
॥ ૧૦૦ ॥

स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ॥
वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः ॥ १०१ ॥

ભાવાર્થ—પુરૂષનું આ બિંદુ અને નારીનું આ રજ એ બને એકતા પામી વજ્રોલી મુદ્રાના અભ્યાસ યેાગથી જો પેાતાના સ્થિતિ પામી જાય તેા તે સંપૂર્ણ સિદ્ધિઓને આપનારા છે. ॥ ૧૦૧ ॥

रक्षेदाकुंचनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ॥
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवम् ॥ १०२ ॥

ભાવાર્થ—જો નારી પેાતાની યેાનિના સંકેાચથી રજને ઉર્ધ્વસ્થાનમા લઇ જઇને રજની રક્ષા કરે તેા તે નારી યેાગિની થાય છે અને ભૂત, ભવિષ્ય, વર્ત્તમાન પદાર્થેાને તે જાણી શકે છે અને એ નિશ્ચિત છે કે તે ખેચરી બને છે અર્થાત્ તે નારીનું આકાશમાં ગમન કરવાનું સામર્થ્ય થાય છે. ॥ ૧૦૨ ॥

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्याभ्यासयोगतः ॥
अयं पुण्यकरो योगो भोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥ १०३ ॥

ભવાર્થ—અને વજ્રોલીના અભ્યાસ યેાગથી રૂપ, લાવણ્ય, અને વજ્રોલીની તુલ્યતારૂપ દેહની સિદ્ધિને સાધક પામે છે અર્થાત્ આ વજ્રોલીના અભ્યાસને યેાગ પુણ્યને ઉત્પાદક છે અને ભેાગેાને ભેાગવતાં છતાં પણ મેાક્ષને આપવાવાળેા છે. ॥ ૧૦૩ ॥

१० शक्तिचालनमुद्रा ।

कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी ॥
कुंडल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥ १०४ ॥

ભાવાર્થ—શક્તિચાલન મુદ્રાને કહેવાની ઇચ્છાવાળા સ્વાત્મારામજી યેાગાચાર્ય કુંડલિનીના પર્યાયને કહે છે અને કુંડલિનીથી મેાક્ષદ્વાર ખુલી જાય છે એ વિગેરેનું વર્ણન કરે છે કે—

૧ કુટિલાંગી, ૨ કુંડલિની, ૨ ભુજંગી, ૪ શક્તિ, ૫ ઇશ્વરી, ૬ કુંડલી, ૭ અરૂંધતી, એ સાત શબ્દેા પર્યાય વાચક છે અર્થાત્ સાતેને એકજ અર્થ છે. ॥૧૦૪॥

विवेचन.

આ સિવાય કુંડલિનીને બંકધાટ ને ઔધટધાટ પણ કહેવામા આવે છે મનસબ એ નવ નામેા કુંડલિનીનેજ ઓળખાવે છે

उद्घाटयेत्कपाटं तु यथाकुंचिकया हठात् ॥
कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभदयेत् ॥ १०५ ॥

ભાવાર્થ—જેવી રીતે માણસ કુંચીવડે બળપૂર્વક કમાડ ઉઘાડે છે તેવી રીતે યેાગી હઠાભ્યાસથી કુંડલિની-વડે મેાક્ષનું દ્વાર જે સુષુમ્ણાને માર્ગ છે તેનું ભેદન કરે છે. ॥ ૧૦૫ ॥

विवेचन.

આ શ્લેાક સબંધે શ્રુતિનુ પણ સહાનુભૂતિ વાકય છે કે “ तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति ” સુષુમ્ણાના માર્ગથી ઉપર બ્રહ્મ

લોકમાં જઇને મોક્ષને પામે છે. ॥ ૧૦૫ ॥

येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ॥
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ १०६ ॥

ભાવાર્થઃ—સર્વ દુ ખથી રહિત પરમાત્માની અભિ-વ્યક્તિનું સ્થાન જે બ્રહ્મરંધ્ર છે તેમાં સુષુમ્ણાદ્વારાએ જવાય છે. તે સુષુમ્ણાના મુખ આગળ (પ્રવેશ માર્ગમાં) પોતાનું મુખ રાખી તેને રોકીને પરમેશ્વરી કુંડલિની શક્તિ આવેલી છે–સૂતેલી છે ॥ ૧૦૬ ॥

विवेचन.

શ્રુતિમા પણ કથન છે કે **तस्या शिखाया मध्ये परमात्मा व्यवस्थित** "તે સુષુમ્ણાની શિખાના મધ્યમા પરમાત્મા સ્થિત છે "

कंदोर्ध्वे कुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ॥
बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ १०७ ॥

ભાવાર્થ.—કંદના ઉપલ્યા ભાગમાં સૂતેલી કુંડલી શક્તિ યોગિઓના મોક્ષને વાસ્તે અને મૂઢ લોકોને બંધનના અર્થે સૂતેલી છે, અર્થાત્ યોગી આ કુંડલીને ચલાયમાન કરીને અવિદ્યાનાં અતિક્રમણ વડે મુક્તિ પામે છે અને મૂઢ માણસ આ કુંડલીને જાણતો નથી વાસ્તે બંધનમાં સ્થિત રહે છે. આ કુંડલીને જે જાણે છે તેને યોગવેત્તા જાણવો કારણકે સર્વે યોગતંત્રોમાં કુંડલીનો આશ્રય છે. ૧૦૭

कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ॥
सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥१०८॥

ભાવાર્થ—કુંડલી સર્પના જેવી કુટિલ એટલે વાંકા આકારવાળી છે. જે પુરૂષે કુડલી ચલાયમાન કરી તે અવિદ્યાની નિવૃત્તિ વડે અવશ્યમેવ મુક્ત થાય છે. ॥ ૧૦૮ ॥

विवेचन.

મૂળાધારચક્રને ઉપર કુંડલીને જે પુરૂષ પહોંચાડે છે તે અવશ્ય મુક્ત થાય છે કારણકે શ્રુતિ ભગવતી કહે છે કે **तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति** ' તે સુષુમણાની ઉપર જનારો યોગી મોક્ષને પ્રાપ્ત થાય છે ॥ ૧૦૮ ॥

गंगायमुनयो र्मध्ये बालरंडां तपस्विनीम् ॥
बलात्कारेण गृह्णीया त्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०९ ॥

ભાવાર્થઃ—ગંગા યમુનારૂપ ઇડા પિંગળાની વચમાં રહેલી જે સુષુમ્ણા તેના માર્ગમાં અનશનવ્રતવાળી બાલરંડા જે કુંડલિની રહેલી છે, તેને યોગી બળાત્કારથી ગ્રહણ કરે છે. આ પ્રમાણે બળાત્કારથી કુંડલીનું જે ગ્રહણ છે તે વ્યાપક રૂપ વિષ્ણુનાં પરમપદનું પ્રાપક છે. ॥ ૧૦૯ ॥

विवेचन.

ઇડા પિંગળાના મધ્યમાં એટલે સુષુમ્ણાના માર્ગમા તપસ્વિની એટલે ભોજન રહિત. બળાત્કારથી એટલે હઠયોગથી. ॥ ૧૦૯ ॥

इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी
इडापिंगलयो र्मध्ये बालरंडा कुंडली ॥ ११० ॥

ભાવાર્થ—ઇડા ભગવતી ગંગા છે, પિંગલા યમુના છે, અને ઇડાપિંગલાના મધ્યમાં બાલરંડા કુંડલી છે. ॥ ૧૧૦ ॥

विवेचन.

હવે ગંગાયમુનાદિ પદાર્થનું સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્ર વર્ણન કરે છે. ઇડા એટલે વામ નિશ્વાસની નાડી ભગવતી ગંગા કહેવાય છે અને પિંગલા એટલે દક્ષિણ નિશ્વાસની નાડી યમુના નદી કહેવાય છે અને ઇડા અને પિંગલાના મધ્યમા જે વર્ત્તમાન કુંડલી છે તે બાલરંડા કહેવાય છે ॥ ૧૧૦ ॥

पुच्छे प्रगृह्य भुजंगीं सुप्तामुद्बोधये च्च ताम् ॥
निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्व मुत्तिष्ठते हठात् ॥ १११ ॥

ભાવાર્થ—હવે શક્તિ ચાલન મુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે–સૂઇ રહેલી ભુજગી નામ કુંડલીને પુચ્છે પકડી જગાડીને એટલે તેની નિદ્રાનો ત્યાગ કરાવીને તેને હઠથી ઉપર સ્થિર રાખવી. ॥ ૧૧૧ ॥

વિવેચન.

ઉપર સ્થિર રાખવી એટલે બ્રહ્મરંધ્રમાં લઈ જવી તેથી યોગી-ને મોક્ષ મળે છે પુચ્છ પકડી કુંડલીને જગાડવાનુ રહસ્ય શ્રીગુરૂ મુખદ્વારા જાણવુ જોઇએ ॥ ૧૧૧ ॥

अवस्थिता चैव फणावती सा
प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ।
प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या
प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥ ११२ ॥

ભાવાર્થ—સાંજસવાર સૂર્યનાડીથી પૂરક પ્રાણાયામ કરી પરિધાન યુક્તિથી (સિદ્ધાસને બેસી બંને તર્જનીઓ વડે નાભિ દબાવી અંગુઠા કેડપર રાખી મસ્તકને સોવાર ઉંચુ નીચું કરવા રૂપ ઉપાયથી) કુંડલિનીને ગ્રહણ કરી-ને ચાર ચાર ઘડી તેને ચારે ભણીથી ચલાયમાન કરવાથી તે કાંઈક ઉપર ચઢે છે, આમ થવાથી તે સુષુમ્ણાનું મુખ પ્રવેશમાર્ગ છોડી દે છે, તેથી પ્રાણ પોતાની મેળે સુષુ-મ્ણામાં પ્રવેશ કરવા લાગે છે. ॥ ૧૧૨ ॥

ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगलम् ॥
मृदुलं धवलं प्रोक्त वेष्टितांबरलक्षणम् ॥ ११३ ॥

ભાવાર્થ—કંદના પીડનથી શક્તિચાલન મુદ્રાનાં કથ-નની ઇચ્છાવાળા આચાર્ય પ્રથમ કંદનું સ્થાન અને સ્વરૂ-પનું વર્ણન કરે છે કે–મૂળસ્થાનની ઉપર તથા નાભિની નીચે ચાર આગળ કંદનું ઠેકાણું છે તે કોમળ છે, શ્વેત છે અને લપેટેલાં વસ્ત્રના સમાન છે એમ યોગી જનો કહે છે. ॥ ૧૧૩ ॥

विवेचन.

ગોરક્ષશતકમાં કથન છે કે—

उर्ध्वं मेढ्रादधो नाभेः कंदयोनिः खगांडवत् ।
तत्र नाडयः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः ॥ गोरक्ष ॥

લિંગની ઉપર અને નાભિની નીચે પક્ષીનાં–કુકડાંનાં ઇંડા જેવી કંદની યોનિ છે કે જેમાં બહુતેર હજાર નાડીઓ ઉત્પન્ન થઈ છે. ॥ ગોરખ ॥

યાજ્ઞવલ્કય પણ કહે છે કે—

गुदात्तु द्व्यंगुलादुर्ध्वं मेढ्रात्त द्व्यंगुलादधः ॥
देहमध्यं तनोर्मध्यमनुजानामितीरितम ॥ १ ॥
कंदस्थानं मनुष्याणां देहमध्यान्नवांगुलम् ॥
चतुरंगुलविस्तारमायामं च तथाविधम् ॥ २ ॥
अंडाकृतिवदाकारभूषितं च त्वगादिभिः ॥
चतुष्पदां तिरश्चां च द्विजानां तुंदमध्यगम् ॥ ३ ॥

ગુદાથી બે આંગળ ઉપર, લિંગથી બે આંગળ નીચે, મનુષ્યોના દેહનું મધ્યસ્થાન કહ્યું છે. મનુષ્યોનું કંદસ્થાન દેહના મધ્યસ્થાનથી નવ આંગળ છેટે ચાર આગળ પહોળું, ચાર આગળ લાંબુ, અને ત્વગા આદિથી અંડાકારના સમાન શોભિત છે અને ચોપંગા અને તિર્યચોની યોનિનું અને પક્ષિઓનું તુંદ મધ્યમાં હોય છે અર્થાત્ ગુદાથી બે આંગળ ઉપર એક આંગળપર મધ્યસ્થાન અને એથી નવ આંગળ છેટે કંદસ્થાન તેઓનું છે. ॥ યાજ્ઞવલ્કય. ॥

આ સઘળાં મળીને બાર આગળનું પ્રમાણ છે જેનું તેવું વિશાળ કંદસ્થાન થાય છે અને એ કંદસ્થાન ચાર આંગળનું, કોમળ ધોળું અને વીંટાળેલાં વસ્ત્ર સમાન છે એમ યોગપુરૂષો કહે છે. ॥ ૧૧૩ ॥

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥
गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ॥ ११४ ॥

ભાવાર્થ—વજ્રાસન કર્યા પછી હાથની પાનીઓના સમીપનાં સ્થાનમાં બંને પગને દૃઢતાથી ધારણ કરે અર્થાત્ પાનીના કાંઇક ઉપલ્યા ભાગમાં ચરણોને હાથોથી બરાબર પકડી રાખે અને હાથોથી પકડેલા પગવડે કંદનાસ્થાનમાં કંદને પીડિત કરે અર્થાત્ પાનીના ઉપર ચરણોને હાથથી પકડીને નાભિના નીચેના ભાગમા કંદને દાબે. ॥ ૧૧૪ ॥

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुंडलीम् ॥
कुर्यादनंतरं भस्त्रां कुंडलीमाशु बोधयेत् ॥ ११५ ॥

ભાવાર્થ—વજ્રાસનમાં બેઠેલો યોગી કુંડલીને ચલાવીને અર્થાત્ શક્તિચાલન મુદ્રાને કરીને તેના પછી એટલે શક્તિચાલન મુદ્રા કર્યા પછી ભસ્ત્રિકા નામનો કુંભક પ્રાણાયામ કરે. આ રીતે કુંડલીને શીઘ્રતાથી જાગૃત કરે. (જો કે વજ્રાસનમાં શક્તિનું ચાલનનુ પહેલાજ વિધાન કર્યું છે છતા ફરી વજ્રાસનનું કથન છે તે આ નિયમને લઇને છે કે—શક્તિચાલન મુદ્રાના પછી ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામમાં વજ્રાસન કરવું પણ બીજુ નહીં.) ॥ ૧૧૫ ॥

भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडली चालयेत्ततः ॥
मृत्युवक्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ ११६ ॥

ભાવાર્થ—નાભિ દેશમાં સ્થિત સૂર્યનું આકુંચન કરે અને એ સૂર્યનું આકુંચન નાભિનાં આકુંચન થીજ થાય છે, પછી સૂર્યનાં આકુંચનથી કુંડલી શક્તિને ચલાવે. જે યોગી આ પ્રકારની ક્રિયા કરે છે તે યોગી મૃત્યુના મુખમાં ગયો છે છતાં પણ તેને કાલનો ભય કયા પ્રકારે હોઇ શકે! અર્થાત્ તે યોગીને મૃત્યુનો ભય રહેતો નથી.

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ॥
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्नायां समुद्गता ॥११७॥

ભાવાર્થ—બે મુહુર્ત્ત અર્થાત્ ચાર ઘડી સુધી નિર્ભય (અવશ્ય) ચલાયમાન કરવાથી સુષુમ્ણામાં પહોંચી જતી આ કુંડલી શક્તિ કાંઇ ઉપર આકર્ષાય છે. ॥ ૧૧૭ ॥

तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नायां मुखं ध्रुवम् ॥
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥११८॥

ભાવાર્થ—તે પ્રકારે કુંડલીનું ઉપરથી આકર્ષણ કરવાથી તે પ્રસિદ્ધ સુષુમ્ણાનાં મુખને અર્થાત માર્ગને નિશ્ચયથી છોડી દે છે. તે માર્ગના ત્યાગથી પ્રાણવાયુ સ્વત: જ સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થઇ જાય છે, કારણ કે કુંડલીની તો સુષુમ્ણાના મુળપરથી પહેલાંથીજ ચાલી ગઇ છે અને અવિરોધનો અભાવ હોવાથી પ્રાણનો સ્વયં પ્રવેશ થઇ જાય છે. ॥ ૧૧૯ ॥

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुंधतीम् ॥
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ ११९ ॥

ભાવાર્થ—જેથી શક્તિનાં ચાલનથી પ્રાણ સુષુમ્ણામાં પ્રાપ્ત થાય છે તેથી સુખથી સૂતેલી અરૂંધતી નામ કુંડલીને હમેશાં ભલા પ્રકારે ચલાયમાન કરે કારણ કે તે શક્તિને ચલાયમાન કરવાથીજ રોગી કાસ શ્વાસ જરા આદિ રોગોથી નિવૃત્ત થઇ જાય છે.

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ १२० ॥

ભાવાર્થ.—જે યોગી આ કુંડલી શક્તિને ચલાયમાન કરે છે તે યોગી અણિમાદિ સિદ્ધિને પાત્ર બની જાય છે. આ પ્રસંગમાં બહુ કથનથી શું છે અર્થાત્ કાંઈ પણ બહુ કથનની જરૂર નથી કારણ કે કાળને પણ લીલાવડે રમતની જેમ અનાયાસે તે યોગી જીતી લે છે. ॥ ૧૨૦ ॥

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितामिताशिनः ।
मंडलाद्दश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगिनः ॥ १२१ ॥

ભાવાર્થ—શ્રોત્રાદિ ઇન્દ્રિયો સહિત લિંગના સંયમમાં તત્પર જે યોગીપુરૂષ છે અને જે નિત્ય હિતકારી મિતાહાર કરે છે અર્થાત્ ચતુર્થાંશથી ઓછું ભોજન કરે છે તે શક્તિચાલન મુદ્રાના અભ્યાસી યોગીને મંડળ નામ ચાળીશ દિવસના પછી પ્રાણાયામની સિદ્ધિને પામે છે. ૧૨૧

विवेचन.

એવુ કથન છે કે—

नासादक्षिणमार्गवह्निपवनात् प्राणोऽति दीर्घीकृतः
चंद्राम्भः परिपूरितामृततनुः प्राग्घंटिकायास्ततः ।
छित्त्वा कालविशालवह्निवशगं भूरंध्रनाडीगतं—
तत्कायं कुरुते पुनर्नवतरं छिन्नं श्रुवं स्कंधवत् ॥ १ ॥

નાસિકાના દક્ષિણમાર્ગમા વહન કરનારા પવનથી અત્યત વર્ધમાન અને કઠના પૂર્વ ચદ્રમાના સમાન અમૃત છે શરીર જેનુ તેવો પ્રાણ કે જેમા વિશાળ વિશાળકાળ ને અગ્નિ એ વશ થયેલી કુડલીના અભ્યાસી યોગીની કાયાને ભ્રકુટિના છિદ્રમા વર્તમાન નાડીમા પહોચીને અને કાયાનુ છેદન કરીને કાયાને એ પ્રકારે ફરી અત્યંત નવીન કરે છે કે જેમ છેદન કરવાથી વૃક્ષની ડાળી નવી બની જાય છે તેમ ॥ ૧૨। ॥

कुंडलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ॥
एवमभ्यसतो नित्यं यमिनो यमभिः कुतः ॥ १२२ ॥

ભાવાર્થ—કુંડલીને ચલાયમાન કરી ત્યાર પછી ખાસ કરીને ભસ્રા નામનો કુંભક પ્રાણાયામ કરવો. આ પ્રકારે પ્રતિદિન અભ્યાસ કરતો થકો જે યોગી છે તેને યમનો ભય કયાં રહે છે કારણ કે યોગીના દેહનો ત્યાગ યોગીના પોતાના આધિનમાં હોય છે. ॥ ૧૨૨ ॥

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने ॥
कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यसनादृते ॥ १२३ ॥

ભાવાર્થ—બહુતેર હજાર નાડિયેાની મળશુદ્ધિ કરવામાં શક્તિચાલન મુદ્રા વિના પ્રક્ષાલન કરવાનેા–શુદ્ધિ કરવાનેા બીજો કયેા ઉપાય છે ! અર્થાત્ કેાઈ નથી. શક્તિચાલન મુદ્રાના અભ્યાસથી જ નાડીયેાના મળની શુદ્ધિ થાય છે. ॥ ૧૨૩ ॥

इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनाम् ॥
आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥ १२४ ॥

ભાવાર્થ—આ સુષુમ્ણારૂપ મધ્ય નાડી યેાગીઓને દ્રઢ અભ્યાસથી સ્વસ્તિકાદિ આસન, પ્રાણાયમ અને મહા મુદ્રાના અભ્યાસથી સરલ થઈ જાય છે. ॥ ૧૨૪ ॥

अभ्भासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ॥
रुद्राणी वा यदा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥ १२५ ॥

ભાવાર્થ—અન્ય વિષયેાથી વૃત્તિને રેાકવાથી ચિત્તની એકાગ્રતારૂપ સમાધિથી મનને ધારણામાં સ્થિત કરીને અભ્યાસ કરવામાં જે નિદ્રા અને આળસ્યથી રહિત છે તેને શાંભવી મુદ્રા કે બીજી ઉન્મની આદિ મુદ્રા શેાભન યેાગસિદ્ધિને આપે છે (આથી એમ કહ્યુ કે હઠયેાગ રાજયેાગનેા ઉપકારક છે.

विवेचन.

શ્રીયેાગ કૈાસ્તુભમાં મુદ્રા વિષે કથન છે કે—

ભગવતી કુડલિની જાગ્રત થઇ સુષુમ્ણામાં મન સહિત પ્રાણનેા પ્રવેશ થાય ત્યારે જાણે નાનુ જીવડું સુષુમ્ણાની અદર પેસતુ હેાય તથા ઉપર ચઢતુ હેાય તેવા સ્પર્શનેા અનુભવ થાય છે આ અભ્યાસથી મળશુદ્ધિ સારી થાય છે, વૃત્તિઓ શાત થવા માડે છે, ને વીર્યસ્તભન સારી રીતે થાય છે. ભગવતી કુડલિની પ્રાણકળારૂપ છે. નાભિની નીચે ગુચાળાના આકારમા તે રહેલી છે નાભિની સામે

મેરૂદંડમા એટલે બરડાની કરોડમાં સુષુમ્ણાનુ મુખ છે તેમાં તે પોતાનુ મુખ આડું રાખી સૂતેલી છે રહેલી છે તેની આસપાસ કફ જામેલો છે એ કફમાં જીવના સચિત કર્મો રહેલા છે આ શક્તિચાલનના અભ્યાસથી એ કફને નાશ થતા ને કુંડલિની જાગ્રત થઇ સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરતા જીવનાં સચિત કર્મોનો નાશ થાય છે અને તેથી તેનો પુનર્જન્મ થતો નથી પરિધાનવડે પરિચાલન આદિના અભ્યાસથી ઉપજતી ઉષ્ણતાથી તે પ્રાણકળારૂપ કુડલિની સુષુમ્ણાનું મુખ છોડે છે, ને તેથી સુષુમ્ણામા મન સહિત પ્રાણ પેસવા લાગે છે. મહાયોગીઓજ કુડલિનીનેજ સપૂર્ણ જગાડી શકે છે એટલે તેની બાહ્ય પ્રવૃત્તિ બધ કરાવી શકે છે સામાન્ય સાધકથી તેને બ્રહ્મરધ્રમા ઇચ્છાનુસાર રાખી ન શકાય તોપણ તેનાથી અભ્યાસવડે કુડલિનીનુ મુખ સુષુમ્ણાના ધાટપરથી ખસેડી શકાય છે. એમ કરવાથી પ્રાણવાયુ સહિત કુડલિનો સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરાવી શકાય છે. નિર્વિકલ્પ સમાધિની સિદ્ધિ માટે એમ કરવુ એ સાધકનુ કર્ત્તવ્ય છે પ્રાણકળા બ્રહ્મરધ્રમા જાય ત્યારે ચિત્તકળા તથા ઇદ્રિયોની કળાને પણ તે પોતાની સાથે બ્રહ્મરધ્રમા લેતી જાય છે, તેથી તેમની બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓ પણ તેટલો સમય રોકાય છે. નાભિની મણિપૂર ચક્રની નીચેથી સુષુમ્ણાના મુખનો આરભ થાય છે કઠકૂપથી આગળ જતાં તેના બે ફાટા થાય છે. એક ફાટો ઓડના ભાગમા થઇને સહસ્રદળમા જાય છે અને બીજો ફાટો ગલાના પાછળના ભાગમા તથા તાળવાનો નીચેના ભાગમા થઇ ભ્રમધ્યમા જાય છે, અને ત્યાથી કપાળના ઉપલ્યા ભાગમા થઇ, સહસ્ર દળમા જાય છે. સહસ્રદળમાં જવાના પહેલા માર્ગના કરતા બીજો માર્ગ સરલ છે કેટલાક હઠયોગીઓ ઓડના ભાગમા થઇને પણ સહસ્રદળમા જાય છે તેમને માર્ગમા ત્રિકુટીને બદલે ભ્રમરગુહા આવે છે પ્રાણાદિ વાયુઓ, અતકરણને ઇન્દ્રિયો અપચીકૃત ભૂતોમાથી ઉપજે છે પ્રાણનુ મુખ્ય સ્થાન મસ્તિષ્ક છે ત્યાથી તે કરોડદ્વારા–સુષુમ્ણાધારા નીચે આવે છે. આધાર અને સ્વાધિષ્ઠાન એ બે ચક્રોમા પ્રધાનપણે અપાનવાયુ રહે છે જ્યારે કુડલિની જાગી પ્રાણવાયુ સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરે ત્યારે નીચેના બે ચક્રોમાથી અપાનવાયુ ખેચાઈને મણિપૂર ચક્ર સુધી આવીને ત્યાથી પ્રાણ સાથે મિશ્ર થઇ ઉપર જાય છે જમણી બાજુના નસકોરામાથી શ્વાસનુ વહન થતું હોય ત્યારે પિંગળા નાડી ચાલે છે એમ કહેવાય છે, જ્યારે જમણા નસકોરામાથી શ્વાસ ચાલે છે ત્યારે જમણા ફેફસામાં અને તેની સાથે સબધ રાખનારી

શાખા પ્રશાખારૂપ નાડીઓમાં શ્વાસનુ ગમન મુખ્ય કરીને થાય છે, તે વેળા પિંગલાનાડી પ્રધાનપણે ચાલે છે એમ કહેવાય છે. ડાબા ફેફ્સામાં અને તેની સાથે સબધ રાખનારી શાખા પ્રશાખારૂપ નાડીઓમા એ વેળા શ્વાસનું વહન ગૈાણ રીતે ચાલે છે.

જ્યારે ડાબા નસકેારામાં વાયુ ચાલતેા હેાય ત્યારે ઉપરનાથી ઉલટેા પ્રકાર થાય છે અને તેને ઇડાનાડી ચાલે છે એમ કહેવાય છે, ડાબા ફેફ્સામા ને તેની સાથે સમધ રાખનારી અનેક શાખા પ્રશાખારૂપ નાડીઓમાં શ્વાસનુ વહન થાય છે તેને ઇડામાંથી શ્વાસ ચાલે છે એમ કહેવાય છે ઇડા ને પિગળા નાભિ પાસે મળે છે. સામાન્ય રીતે એ બે પ્રવાહ ચાલે છે, અને અભ્યાસવડે કુડલિની જરા જાગૃત થાય ત્યારે ઈડા ને પિગળા એ બને નાડીઓ સમ થઇ શ્વાસ ચાલે છે, અને મેરૂ દડમાની સુષુમ્ણા સાથે તેનેા સબધ થાય છે ઇડા પિગળાનુ વહન બદલાતા, બને સંધ્યાકાળે તથા રાત્રિના અને દિવસના મધ્ય સમયે પણ સ્વાભાવિક રીતે સુષુમ્ણાનેા પ્રવાહ ચાલે છે

આ અભ્યાસથી ઉપસ્થમાનેા વાયુ ખેચાવાથી પૂર્વ કુવિચારાદિકવડે વૃષણમા વીર્ય ઉપજી વીર્યાશયમા આવ્યુ હેાય તેા તે ત્યાની ગરમીથી ઓજસનામની આઠમી ધાતુ થઇ શરીર તથા બુદ્ધિ આદિને પેાષે છે, તેથી તે બળવાન થાય છે વીર્યની ઉત્પત્તિ વૃષણમા થાય છે. ત્યા તે અપકવ હેાય છે. વીર્યાશયમા આવ્યા પછી તે પકવ થાય છે, અભ્યાસના બળથી ઔજસ થવામા ઘણુ વીર્ય ખપી જવાથી વીર્યાશયમા તે વિશેષ રહેતુ નથી તેમજ તેનેા વેગ ઉર્ધ્વ થવાથી શુક્રધરા નાડીદ્વારા તે સહસા બહાર નીકળી પડતુ નથી. કુવિચારાદિકને અભાવે વૃષણમા પણ તેની ન્યુન ઉત્પત્તિ થાય છે, ને ઘણા અભ્યાસથી તેની ઉત્પત્તિ થતી નથી અને ત્યાથીજ તેનુ ઔજસ થવા માડે છે વીર્યાશયમા આવ્યા પછી તે વીર્ય બહાર નિકળી જવા યત્ન કરે છે, ને તેથી પુરૂષના ચિત્તમા વ્યગ્રતા થાય છે યેાગ બળવડે વાર્યપર કુવિચારને ન થવા દઇ અર્થાત્ કુવિચાર તથા ઇન્દ્રિયેાના બાહ્યવેગને રેાકી તેને ઉર્ધ્વ રાખવુ એ અભ્યાસમા આગળ વધવા માટે ઘણુ ઉપયેાગી છે વીર્ય ને મૂત્ર એ બનેને ઉપસ્થના આગળના ભાગમા આવવાના માર્ગ ભિન્ન ભિન્ન છે મૂત્રાશયમાથી મૂત્રને બહાર આવવાનેા માર્ગ દૂર છે મૂત્રને બહાર નીકળવાના માર્ગમાં વૃષણુની સમીપ તે માર્ગમા શુક્રધરા નાડી તેને આવી મળે છે.

અનાહત, વિશુદ્ધ ને આજ્ઞા એ ત્રણ ચક્રોમા ગુણુની ત્રણ ગ્રંથિઓ છે તે ભેદાઈને તેમાંથી વાયુ સુષુમ્ણામાં આગળ ચાલવા લાગે તે ગ્રંથિભેદ કહેવાય છે.

છ ચક્રોમા થઈ વાયુ સુષુમ્ણામા ઉપર ચઢવા લાગે તેથી તે ચક્રનો ભેદ થાય છે, તે ચક્રભેદ કહેવાય છે પતિહીનને વેશ્યાને–રંડી (રાંડ–રંડા) કહે છે. કુંડલિની વેશ્યાની પેઠે વિષયવૃત્તિઓને ઉપજાવ્યા કરે છે, અને જન્મથીજ બાલ્યકાળથીજ ને તેમ કરે છે માટે તે બાળરંડા કહેવાય છે અથવા આત્મરૂપ પતિને બાલ્યકાળથીજ તે ભૂલી ગઈ છે. તેનાથી વિધવાની પેઠે વિખુટી પડી છે માટે પણુ તે બાળરંડા કહેવાય છે, કિંવા તે બાળ–વાળ–ના જેવી સૂક્ષ્મ રંડા–નાડી છે માટે બાળરંડા કહેવાય છે. બાળરંડા બાળપણુમાથી રંડાયેલી હોવાથી સર્વદા બ્રહ્મચર્ય પામે છે તેથી તે બાળરંડા બાળબ્રહ્મચારિણી પણુ કહેવાય છે વાયુ ઉપર ચડતો હોય તેમ લાગે અને શરીરમા ખાલી ચઢવાની પેઠે ઝમઝમ થતુ કાઇ અનુભવાય ત્યારે જાણુવુ કે નીચેનો વાયુ ઉપર ચઢે છે.

૧૧ संक्षोभणीमुद्रा.

ગુદાનું સંકોચન વિકાસન સ્વસ્તિકાસને બેસીને કરવુ, અને અપાનની ઉષ્ણુતાથી કુંડલિનીને તે સંક્ષોભણી (કુંડલીને સંક્ષોભ કરનારી) મુદ્રા કહેવાય છે. કેટલાક યોગીઓ આને અશ્વિનીમુદ્રા પણુ કહે છે. શુષ્ક બસ્તિમા અપાનનું આકર્ષણુ કરવાનું પ્રયોજન નથી, ને આમા યત્નથી અપાનનું આકર્ષણુ કરવુ પડે છે, એટલો એ બેમા ભેદ છે.

૧૨ द्रावणीमुद्रा.

સ્વસ્તિકાસને બેસી થોડા અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ કરી પછી જિહ્વાને બ્રહ્મરંધ્રમાં ઊર્ધ્વ લગાડી, તથા શરીરમાંના વાયુને ઊર્ધ્વ કરી, ત્યાથી અમૃત દ્રવાવી, તેનું પાન કરવું તે દ્રાવણીમુદ્રા કહેવાય છે. જિહ્વાને કેવળ તાળવામાંજ ઉર્ધ્વ રાખવામાં આવે તો તે નભોમુદ્રા કહેવાય છે.

१३ आकर्षणी मुद्रा.

સ્વસ્તિકાસને બેસી શરીરમાંના સર્વ વાયુનું શનૈઃશનૈ નાભિ ભણી આકર્ષણ કરી તેને સુષુમ્ણામાં લાવવો, અને પછી તે વાયુને બ્રહ્મરંધ્રમાં—સહસ્રદળમાં—સ્થિર કરવો તે આકર્ષણીમુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા કેવળ કુંભકનું ઉચ્ચ સ્વરૂપ છે.

१४ वशीमुद्रा.

સિદ્ધાસને બેસી માયાબીજનો (હ્રીંનો) બળથી દીર્ઘ ઉચ્ચાર કરી પ્રાણાયામના આકર્ષણથી કુંડલિનીને વશ કરવી તે વશીમુદ્રા કહેવાય છે.

१५ उन्माद मुद्रा.

પદ્માસને બેસી સર્વ દ્વારનો એટલે શરીરમાંના નવ છિદ્રોનો નિરોધ કરી (તેમાથી નીકળતા પ્રાણપ્રવાહને પાછો ઉલટાવી) મન સહિત પ્રાણને બ્રહ્મરંધ્રમા સ્થિર કરવો તે ઉન્માદમુદ્રા કહેવાય છે.

१६ महांकुश मुद्रा.

કેવળ કુંભકથી પ્રાણનુ નાભિ આગળ રૂંધન કરી મનરૂપી મસ્ત હાથીને વશ કરવો તે મહાંકુશ મુદ્રા કહેવાય છે.

१७ योनिमुद्रा.

સિદ્ધાસને બેસી કર્ણ, ચક્ષુ, નાસિકા અને મુળને ક્રમથી બંને હાથના અંગૂઠા, તર્જની, મધ્યમા ને અનામિકા કનિષ્ઠકાવડે રૂંધી પછી જિહ્વાને પક્ષીની નીચલી ચાંચના જેવા આકારે મુખગહાર કાઢી તે વડે યથાશક્તિ પવનનું આકર્ષણ કરી મુખ પૂર્વવત્ રૂંધવુ. પશ્ચાત્ રોધેલા તે પવનને નીચેના અપાન સાથે યોજી કુંડલિનીને જાગ્રત કરી 'हकार' ના માનસિક ધ્વનિ સાથે મેરૂદંડમાં ને કુંડલિની સહ પ્રાણાપાનને ઉર્ધ્વ ચઢાવવા તે યોનિમુદ્રા કહેવાય છે.

૧૮ तडागी मुद्रा.

ઉદરને કાંઇક ઉર્ધ્વ તથા બરડાની કરોડ ભણી બળપૂર્વક ખેંચીને તેનો પાણી વિનાના તળાવના જેવો આકાર કરવો તે તડાગીમુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા શરીરના ભારેપણાને દૂર કરી અપાનને ઉર્ધ્વ કરે છે, તેમજ કુંડલિનીને જાગ્રત્ કરવામાં તથા પ્રાણને સુષુમ્ણામાં લઈ જવામાં સહાય થાય છે.

૧૯ मांडुकीमुद्रा.

સ્વસ્તિકાસને બેસી મુખને બંધ રાખી જિહ્વામૂળને શનૈ શનૈ ચલાયમાન કરવુ ને તે વડે બ્રહ્મરંધ્રમાંથી ટપકતા અમૃતનો અનુભવ કરવો તે માંડૂકીમુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રાનો ચિરકાળ સુધી નિત્ય અભ્યાસ કરવામાં આવે તો ત્રિવલ્લી તથા પળીનો નાશ થાય છે.

૨૦ भुजंगिनी मुद्रा.

મુખને કિંચિત્ ઉઘાડી, ગળાવડે બહારના પવનનું આકર્ષણ કરી, તેને યથાશક્તિ રોકી, પછી બંને નાસાપુટદ્વારા તેને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો તે ભુજંગિની મુદ્રા કહેવાય છે, આ મુદ્રા વિશેષે કરીને ઉદરરોગ તથા અજીર્ણનો નાશ કરે છે.

૨૧ नमो मुद्रा.

જીભને ઉર્ધ્વ રાખી પવનને રૂંધવાનો અભ્યાસ કરવો તે નભોમુદ્રા કહેવાય છે.

૨૨ मातंगिनी मुद्रा.

કંઠ સમાન જળમા ઉભા રહી નાકથી પાણી લઇ મુખવાટે બહાર કાઢવું તથા મુખથી જળ લઇ નાકવાટે બહાર કાઢવું, આમ પુન પુન· કરવું તે માતંગિની મુદ્રા કહેવાય છે.

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ॥
राजयोगं विना मुद्रा विचित्राणि न शोभते ॥ १२६ ॥

ભાવાર્થ—રાજયોગ વિના પૃથ્વી શોભતી નથી, રાજયોગ વિના રાત્રી શોભતી નથી તેમ રાજયોગ વિના મુદ્રા પણ વિચિત્ર હોય તોપણ શોભતી નથી.॥૧૨૬॥

विवेचन.

હવે રાજયોગના વિના આસન આદિકની નિષ્ફળતાને ઉપચારથી કહે છે કે—અન્ય વૃત્તિઓને રોકીને આત્મવિષયક જે ધારાવાહિક નિર્વિકલ્પ મનની વૃત્તિ છે તેને **રાજયોગ** કહેવાય છે ' हठ विना राजयोग ' ' હઠયોગના વિના રાજયોગ વૃથા છે " એ વચનમા સૂચિત કર્યું છે કે એ રાજયોગના કે એ રાજયોગના સાધનો વિના પૃથ્વી નામ સ્થિરતા શોભતી નથી થતી નથી અહી **પૃથ્વી** શબ્દથી **સ્થિર**તાનુ અને **રાજયોગ** પદથી **આસન**નુ ગ્રહણ થાય છે અર્થાત્ રાજયોગના વિના પરમ પુરૂષાર્થ (મોક્ષ) રૂપ મોક્ષ બની શકતો નથી. આ હેતૂ આગળ પણ સપૂર્ણ વાકયોમાં સમજવો અને રાજયોગના વિના નિશા શોભતી નથી અર્થાત્ નિશાના જેવો કુભક પ્રાણાયામ શોભિત થતો નથી કારણ કે જેમ રાત્રીમાં રાજપુરૂષોનો સચાર હોતો નથી તેમ કુભકમા પણ પ્રાણોનો સચાર હોતો નથી એથી निशा પદથી કુભકનુ ગ્રહણ થાય છે અને રાજયોગના વિના વિચિત્ર પણ મુદ્રા અર્થાત્ અનેક પ્રકારની વિલક્ષણ મહામુદ્રા આદિ મુદ્રાઓ શોભતી નથી પક્ષાતરમા આ શ્લોકનો આ અર્થ છે કે—રાજાના સબધ વિના રત્ન આદિને ઉત્પન્ન કરવાવાળી પૃથ્વીની શોભા નથી કારણ કે રાજાની શિક્ષા વિના નાના પ્રકારના ઉપદ્રવો ભૂમિમા થાય છે અને રાજા નામ ચદ્રમાના સબધ વિના ગ્રહો ઉપગ્રહો ને નક્ષત્રોથી વિચિત્ર દેખાતી રાત્રીની પણ શોભા થતી નથી તેથી " शास्तार विना भूमौ नानोपद्रवसभवात् " सोमोऽस्माक ब्राह्मणाना राजा " એ શ્રુતિથી અહી राज પદનો અર્થ ચદ્રમા થાય છે કે " સોમ અમારા બ્રાહ્મણોનો રાજા છે " અને રાજાના યોગ વિના મુદ્રાની શોભા નથી અર્થાત્ રેખા આદિથી વિચિત્ર પણ મુદ્રા રાજાના હાથથી કરવામાં આવેલા ચિહ્ન વિશેષરૂપ રાજસબધના વિના ગ્રહણ કરવા યોગ્ય થતી નથી ॥ ૧૨૬ ॥

मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ॥
इतरत्र न कर्त्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥ १२७ ॥

ભાવાર્થ—પ્રાણવાયુની જે કુંભકમુદ્રા આદિ સંપૂર્ણ વિધિ છે તેનો ચિત્તપૂર્વક ભલી પ્રકારે અભ્યાસ કરે અને

પ્રાણુવાયુની વિધિથી અન્ય ઇતર વિષયોમાં મનની પ્રવૃત્તિ ન કરે. ॥ ૧૨૭ ॥

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ॥
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥ १२८ ॥

ભાવાર્થ—હવે મુદ્રાઓની સમાપ્તિનું વર્ણન કરે છે કે—આદિનાથ નામ મહાદેવજીએ દશ મુદ્રાઓ મુખ્ય કહી છે તેમાંની એક પણ મુદ્રા યોગીજનોને અણિમા આદિ મહા સિદ્ધિને આપવાવાળી છે ॥ ૧૨૮ ॥

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकं ॥
स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥ १२९ ॥

ભાવાર્થ—સાંપ્રદાયિક (ગુરૂ પરંપરાથી ચાલ્યા આવતા) મહા મુદ્રા આદિના ઉપદેશને જે પુરૂષ આપે છે તે શ્રીમાન્ ગુરૂ અર્થાત્ સર્વ ગુરૂઓમાં શ્રેષ્ઠ છે અને એજ સ્વામી નામ પ્રભુ છે, અને એજ સાક્ષાત્ પરમેશ્વર સ્વરૂપ છે ॥ ૧૨૯ ॥

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ॥
अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवंचनम् ॥ १३० ॥

ભાવાર્થ—તે મુદ્રાઓનો ઉપદેશ કરનારા ગુરૂના વાક્યમાં અર્થાત્ આસન કુંભક આદિનાં અનુષ્ઠાન વિષયની અને યુક્તાહાર વિહારની ચેષ્ટા આદિ વિષયોની આજ્ઞામાં તત્પર નામ આદરવાન અને શાસ્ત્રોક્ત તપ કરવારૂપ તે આદરના પછી વારંવાર મહામુદ્રા આદિના અભ્યાસમાં સાવધાન થઇને મનુષ્ય અણિમા આદિ સિદ્ધિઓના સહિત કાલના વંચનને પ્રાપ્ત થાય છે અર્થાત તે પુરૂષને સિદ્ધિઓ અને કાલથી નિર્ભયતા એમ ઉભય લાભ પ્રાપ્ત થાય છે, ॥ ૧૩૦ ॥

॥ इति श्री स्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितायां हठयोगप्रदीपिकायां वेदान्तकविहीरालाल जादवरायबुचकृत गुर्ज्जरभाषाटीकायां मुद्राविधान नाम तृतीयोपदेशः समाप्तः ॥३॥

॥ श्रीयोगसिद्धान्तचांद्रिका. ॥

પૂર્વ પ્રકરણમાં ચાર પ્રકારના યોગો વિષે કથન કરવામાં આવ્યું તેમાં-હઠયોગનું સવિસ્તર વિવેચન તો આ હઠયોગદીપિકામાંજ છે અને બીજા યોગો સંબંધે ગત પ્રકરણમાં કહેવામા આવ્યું છે તો પણ આ પ્રકરણ સ્થળમાં શ્રી રાજયોગ સંબંધે સવિસ્તર વિવેચન અધિકારી જનોનાં કલ્યાણાર્થે કરીએ છીએ.

રાજયોગનાં આઠ અંગો કહેવાય છે, યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, ને સમાધિ. પ્રથમ યમનાં સ્વરૂપનો વિચાર કરવામાં આવે છે.

યમ.

હિંસા વિગેરે નિષિદ્ધ ધર્મોથી સાધકને રોકે છે વાસ્તે અહિંસાદિ યમ કહેવાય છે. તે યમો દશ પ્રકારના છે. યાજ્ઞવલ્કય સહિતા તથા શ્રી ગોરક્ષ શતકાદિ પ્રમાણે આ ગ્રંથમાં યમોનું સ્વરૂપ કહેવામા આવશે અને **શ્રીપાતંજલ** સૂત્રોમાં પાંચ પ્રકારના યમ કહ્યા છે જેનાં **શૌચ, સતોષ, સ્વાધ્યાય, તપ ને ઇશ્વર** પ્રણિધાન એવા નામો છે, જીવનના નિર્વાહથી વધારે ભોગ સાધનોનો સંગ્રહ ન કરી તેનો પરિત્યાગ કરવો તે **અપરિગ્રહ** કહેવાય છે. યથાવિધિ પ્રણવાદિક મંત્રનો **જપ** કરવો કે ઉપનિષદ્ ગીતા વિગેરેનો પાઠ કરવો તે **સ્વાધ્યાય** કહેવાય છે ને સર્વ કર્મો પરમગુરૂ પરમાત્માને સમર્પણ કરવાં તે ઇશ્વર પ્રણિધાન કહેવાય છે. **શ્રીમદ્** ભાગવત**ના** અગીયારમા સ્કંધના ઓગણીશમા અધ્યાયમાં યમ તથા નિયમો સંબંધમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, અસંગ લજ્જા, અસચય, (અપરિગ્રહ) ધર્મમાં વિશ્વાસ, બ્રહ્મચર્ય, મૌન, સ્થિરતા, ક્ષમા ને અભય એ બાર યમો કહેલા છે ને અંતર્શૌચ, બાહ્યશૌચ, જપ, તપ્ર, હોમ, ધર્મમાં આદર, અતિથી સત્કાર, પરમાત્માનું પૂજન, તીર્થોમાં ફરવું, પરના શુભને માટે ઉદ્યોગ, સંતોષ અને

આચાર્યની સેવા એ બાર નિયમ કહ્યા છે. ઇન્દ્રિયોનો જય કરી આહાર, નિદ્રા, શીત, વાત ને આતપનો જય કરવો એને પણ વિદ્વાન યમ કહે છે.

પ્રકૃતમાં અહિંસા, અસ્તેય, સત્ય, બ્રહ્મચર્ય, ક્ષમા, ધૃતિ, દયા, આર્જવ, મિતાહાર, ને શૌચ એ દશ યમો કહેવાય છે.

૧ *અહિંસા*—કોઇ પણ પ્રકારે, કોઇ પણ પ્રાણીનો કોઇ પણ કાળમાં દ્રોહ (મારવા ઇચ્છા) ન કરવો એટલે કે મન વાણી અને કાયાથી કોઇ પણ પ્રાણીને કોઈ પણ પ્રકારથી કયારે પણ પીડા ન કરવી તે અહિંસા કહેવાય છે. શાકભાજીથી ભયંકર પેટની ક્ષુધા શાન્ત થાય છે તો જેવું આપણને દુખ થાય છે તેવુજ બીજાં પ્રાણીને પણ થાય એમ સમજી કોઈ પણ જંગમ જીવની હિંસા કરવી જોઇએ નહીં. સ્વસ્વરૂપને જાણવાની ઇચ્છાવાળા પુરૂષોએ અને નિર્વિષયી આનદને અનુભવી પરમાત્માના શાશ્વત પદમાં સ્થિર થવાની ઇચ્છાવાળા વિવેકી જીવોએ તો અવશ્ય અહિસા ધર્મનું પ્રાણાન્ત પર્યન્ત આચરણ કરવું જોઇએ. જૂ માકડ વિગેરે અને એવાજ ઇતર ક્ષુલ્લક પ્રાણીઓ જે મનુષ્યને પ્રસગોપાત દુખ આપે છે તેને પણ અહિંસાધર્મના જ્ઞાતા પુરૂષો બુદ્ધિપૂર્વક દુઃખ આપતાજ નથી કારણ કે અહિંસા એજ પરમ ધર્મ છે જેથી પોતાથી કોઈ પણ પ્રાણીને દુખ ન થાઓ; એવો નિયમ તેવા પુરૂષોએ સદાને માટે હૃદય પટમાં કોતરી રાખેલો હોય છે. અહિંસા વ્રતના પેટામાં સાર્વભૌમ મહાવ્રત પાળવું જોઇએ. બ્રહ્મચારી અને સન્યાસીએ વિષયભોગના સાધનરૂપ પદાર્થોની પ્રાપ્તિમાં, રક્ષણમાં, નાશમાં, હિસારૂપ પાપ સમજી તેનો રાગપૂર્વક સંગ્રહ ન કરવો, વર્ષાકાળમાં પ્રવાસે ન નીકળવું, વર્ષાકાળે પૃથિવી ન ખણવી, જાતિ, દેશ, કાળ અને પ્રયોજન—સમયથી તે અહિંસાદિને વિછિન્ન કરવામાં ન આવે એટલે કે સર્વતોભાવે તેનું પરિપાલન કરવામાં આવે

તે સાર્વ ભૌમ મહાવ્રત કહેવાય છે. હિંસાના વિભાગ પાડીએ તો તેના ત્રણ પ્રકાર છે. કૃતા હિંસા એટલે પોતે કરેલી હિંસા, કારિતા હિંસા એટલે બીજા પાસે કરાવેલી હિંસા અને અનુમોદિતા હિંસા એટલે કે બીજાને અનુમોદન કરેલી હિંસા એમ ત્રણ પ્રકારની હિંસા કહેવાય છે. વળી તે ત્રણ પ્રકારમાં પ્રત્યેકના પાછા ત્રણ પ્રકાર છે. લોભથી (માંસ ચર્માદિની લાલચથી) થયેલી, ક્રોધથી (અપકાર થવાથી ઉપજેલા દ્વેષથી) થયેલી, અને મોહથી (પશ્વાદિના વધથી ધર્મ થશે એવી સમજથી) થયેલી. વળી પાછા તે પ્રત્યેકના ત્રણ ત્રણ ભેદ છે. મૃદુ, મધ્યા ને અધિમાત્રા. અધિમાત્રા એટલે તીવ્રા. હિંસાના વળી બીજા પણ તારતમ્યવડે અનંત ભેદ થવાથી તે અનંત પ્રકારની છે. તાત્પર્ય એ છે કે અનંત દુઃખોનો ઉદ્‌ભવ હિંસાથી થાય છે વાસ્તે તેમાં મન ન લગાડવું. અહિંસાવ્રતનાં પાલનથી સર્વ પ્રાણીઓ વ્રતધારી પ્રત્યે મૈત્રીથી વરતે છે. અહિંસા અન્ય યમ નિયમનું મૂળ છે અને તેની સિદ્ધિને અર્થેજ અન્ય યમનિયમનું પાલન કરવામાં આવે છે. सर्व पद हस्तिपदे निमग्न જેમ એકજ હાથીનાં પગલામાં સર્વ પગલાંઓનો સમાવેશ થઇ શકે છે તેમ યજ્ઞ, તપ તથા દાનાદિકસર્વ ધર્મોનો અહિંસામાં સમાવેશ થાય છે. શરીરથી કોઇ પણ પ્રાણીની હિંસા કરવી નહિ તે શરીર પરત્વે અહિંસા વ્રતનું પાલન થયું સમજવું, મનવડે કોઇપણ પ્રાણીનું બુરૂ થાય તેવુ સ્મરવુ નહિં તેનું નામ મનથી સિદ્ધ થયેલી અહિંસા સમજવી અને વાણીવડે કોઇપણ પ્રાણીને દુ ખ થાય તેવું પરોક્ષમાં કે પ્રત્યક્ષમાં ઉચ્ચારણ ન કરવું તે વાણીવડે સિદ્ધ થયેલી અહિંસા સમજવી. अहिंसा प्रतिष्ठाया सहजवैरत्याग અહિંસા વ્રતનું બરાબર ત્રિકરણયોગે પાલન થતાં પ્રાણી માત્ર વૈરભાવ છોડી મિત્ર થાય છે અને હૃદયમાં વૈરબુદ્ધિનો વિનાશ થાય છે તેથી સાધકને યોગમાં અધિકાર આવે છે.

૨ સત્ય—પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી, અનુમાન પ્રમાણથી અને શબ્દ પ્રમાણથી જે જે વાતોનો જે જે પ્રમાણે પોતે નિશ્ચય કરેલો હોય, તે તે વાતોને તે તે નિશ્ચયના અનુસારે શ્રોતાને અનુદ્વેગ કરનારા, શ્રોતાને વર્ત્તમાનમાં પ્રિય જણાતા, પરિણામે શ્રોતાનું હિત કરનારા, કપટ રહિત અને નિર્ભ્રાન્ત વચનોવડે બોલવી તે સત્ય કહેવાય છે, તાત્પર્ય કે મન વાણીને સમાન રાખવારૂપ સત્ય છે. આ સત્યનું બરાબર પાલન થાય તો વાણી અમોઘભાવને પામે છે. અર્થાત્ આ પ્રકારે સત્ય વદનારાનાં વચનની સિદ્ધિ થાય છે, અને ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે તેથી યોગાભ્યાસમા સાધકનો અધિકાર વૃદ્ધિગત થાય છે. સત્યવ્રતના પાલનારા પુરૂષે વિચાર કર્યા વિના કદી પણ વચનથી બધાવું ન જોઇએ અને ન છુટકે અત્યાવશ્યક પ્રસંગોમાં તેમ કરવું પડે તો પ્રથમ પૂર્ણ વિચાર કરીને બની શકે તેમ હોય તોજ બંધાવું જોઇએ. સત્યવ્રતનું પાલન કરવાની જિજ્ઞાસાવાળા સત્પુરૂષે સદાય નિષ્પ્રયોજન ભાષણ કરવાનો સ્વભાવ છોડી દેવો જોઇએ એટલે કે વિના પૂછે કે વિના પ્રયોજને અતિશય બોલી તથા ચિત્તને વ્યાકુળતા પમાડી અશાન્તિના ભાજન થવું એ સત્યવ્રતના પરિપાલન કરનારાને ઇષ્ટ નથી જે વાત જાણવામા ન હોય, જાતે જોવામા ન આવી હોય મનુષ્યોદ્વારા સાંભળવામાં આવી ન હોય અથવા તો બરાબર અનુમાનથી જે વાતનો પોતે અનુભવ કરી નિશ્ચય કર્યો ન હોય તેવી વાત સત્ય વ્રતનું પાલન કરનારા ડાહ્યા પુરૂષે કોઇની આગળ પ્રગટપણે કહેવી ન જોઇએ. પોતાના ક્ષુલ્લક સ્વાર્થ માટે દુરાચારી જનોના ખોટાં વખાણ કરવાની, જ્યા ત્યાં ભટકવાની, પાત્રાપાત્રનો વિચાર કર્યા વિના જેને તેને ઉપદેશ આપવાની અથવા તો માન યશ કે વિજય મેળવવાની વૃત્તિને વશ થઇ જેની તેની સાથે વિવાદ કરવાની ઇચ્છા ન રાખવી જોઇએ. કામ, ક્રોધ ને લોભ વિગેરે વિકારોથી મનવાણીને રહિત બના-

વવા નિત્યપ્રતિ અભ્યાસ રાખવા જોઇએ એટલે કે એ વિકારો જ્યારે જ્યારે પોતાના પર વિજય મેળવવા તત્પર થાય ત્યારે ત્યારે આત્મનિષ્ઠાનું તથા વિશુદ્ધ વૈરાગ્યનું બળ રાખી અને શ્રી સદ્દગુરૂ પરમાત્માનું સ્મરણ રાખી તે વિકારોને હઠાવી દેવાનો જીવે પ્રયત્ન આદરવો જોઇએ. ગુહ્ય રાખવા જેવી વાત પ્રયોજન વિના કોઈને પૂછવી નહિ, અન કોઇએ ગુહ્ય રાખવા સારૂં જે ગોપ્ય વાર્તા કહી હોય તે કદાપિ પણ પ્રગટ કરવી નહિ. જે વાત પૂછતાં સામા માણસનાં માનની હાનિ થતી હોય તો તે વાત પણ તેને પૂછવી નહિ. જે વચનથી પોતાની કે અન્યની નિંદા થતી હોય તે વચનો બોલવાં નહિ. બ્રહ્મ સત્ય છે અને જગત્ મિથ્યા છે એવો સંગીન નિશ્ચય હૃદયમાં આવિર્ભાવ પામીને રહે એજ સત્ય બોલવાનું ઉત્તમોત્તમ પરિણામ છે. સત્યની પ્રશંસા સૌ કોઈ શાસ્ત્રમાં સંપૂર્ણ રીતે કરવામા આવી પણ છે. શ્રીઅથર્વવેદની મુંડકોપનિષદ્મા કથન પણ છે કે—

" सत्यमेव जयते नानृतं सत्येन पंथा विततो देवयानः ॥
सत्येन लभ्यस्तपसा ह्येष आत्मा ॥ "

"સત્યવક્તાજ જય પામે છે, અસત્યવાદી જય પામતો નથી. સત્યવડેજ ઉપાસકને દેવયાન માર્ગ ઉઘાડો થાય છે. સત્યરૂપ તપના થકીજ આ આત્મા પામી શકાય છે."

શ્રીમનુ ભગવાન પણ શ્રેતાને પ્રિય લાગે એવાં સનાતનધર્મરૂપે વખાણે છે કે—

सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात् सत्यमप्रियम् ॥
प्रियं च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः ॥

સત્ય વદવું, પ્રિય વદવું, અપ્રિય સત્ય ન વદવું, (એવા પ્રસંગમાં મૈાન રહેવુ ઉત્તમ છે) અને અસત્ય પ્રિય પણ ન બોલવું એ સનાતન ધર્મ છે.

શ્રીમહાભારતના મોક્ષધર્મમાં પણ કથન છે કે

" अव्याहृतं व्याहृताच्छ्रेय आहुः
सत्यं वदेत् व्याहृतं तद् द्वितीयम् ।
धर्मं वदेत् व्याहृतं तत्तृतीयम्
प्रिय वदेत् व्याहृतं तच्चतुर्थम् ॥ "

ભાષણ કરવાથી મૌનતા વધારે સારી છે, મૌનતાથી સત્ય ભાષણ કરવું વિશેષ શ્રેષ્ઠ છે, કેવળ સત્ય ભાષણથી ધર્મ સહિત સત્ય ભાષણ વિશેષ શ્રેષ્ઠ છે, તેથી પણ સત્ય અને પ્રિય ભાષણ કરવું વધારે શ્રેષ્ઠ છે,

" सत्यं स्वर्गस्य सोपानं पारावारस्य नौरिव ॥
न पावनतमं किंचित् सत्यादध्यगमं क्वचित् ॥
अश्वमेधसहस्राणी सत्यं च तुलया धृतम् ।
अश्वमेधसहस्रेभ्यः सत्यमेव विशिष्यते ॥
नास्ति विद्यासमं चक्षु र्नास्ति सत्यसमं तपः ॥ "

સ્વર્ગે ચડવાની નિસરણીના સમાન સત્ય છે, સંસારસાગરને પાર જવા સત્ય છે તે પરમ નૌકારૂપ છે, સત્યથી પવિત્રતમ બીજો કોઇ પણ ધર્મ શોધતાં ન મળ્યો. હજાર અશ્વમેધ અને સત્ય એ ઉભયને તુલામાં મુકી–ત્રાજવામા મૂકી તોળી જોયાં તો સહસ્ર અશ્વમેધ કરતાં સત્યજ વધારે થયું. વિદ્યા સમાન બીજી કોઇ આંખ નથી. અને સત્ય સમાન બીજું કોઈ અધિક તપ નથી.

૩ अस्तेय—નિષિદ્ધ રીતે અન્યનું દ્રવ્ય ગ્રહણ ન કરવું અર્થાત્ ધન જેનાથી મેળવી શકાય એવી વસ્તુઓ એના માલિકની અનુમતિ વિના ન લેવી તે अस्तेय કહેવાય છે. મન વાણી અને કર્મવડે પર દ્રવ્યમાં જે નિસ્પૃહા છે તેને તત્વવેત્તા મુનિઓ અસ્તેય કહે છે એમ શ્રીયાજ્ઞવલ્કય મુનિ પણ કહે છે. આ અસ્તેય વ્રતનું પાલન કરનારા પુરૂષને અનાયાસે ઇષ્ટ વસ્તુઓની પ્રાપ્તિ થાય છે. મન,

વાણી અને કાયાથી કોઈ પણ વસ્તુ, દ્રવ્ય, કે બાબતની ચોરી ન કરવી તેનું નામ અસ્તેય છે કારણ કે ચોરી કરવાના એ ત્રણ પ્રકાર છે જેથી મનસા વાચા કર્મણા ચોરી રહિત રહેવું તેનું નામ અસ્તેય છે. વિષયોત્તેજક પદાર્થોની સ્પૃહા, દ્યુત વ્યભિચાર, ને દુર્વ્યસન ઇત્યાદિ બાબતો ચોરી કરવાનું તેડું કરે છે વાસ્તે ડાહ્યા મનુષ્યોએ અસ્તેયવ્રતની સિદ્ધિ થવા ઉપરની બાબતોનો બરાબર ત્યાગ કરવો જરૂરનો છે.

૪ ब्रह्मचर्य—લિંગ ઇન્દ્રિયનો જે યથાર્થ સંયમ છે તેને બ્રહ્મચર્ય કહેવામાં આવે છે. **શ્રીયોગભાષ્યમાં** પણ ' ब्रह्मचर्य गुप्तेन्द्रियेभ्योपस्थस्यसयम " એ શબ્દોથી બ્રહ્મચર્યનું લક્ષણ તથાપ્રકારે કરેલું પણ છે તેમ **શ્રીયાજ્ઞવલ્કય** સંહિતામાં પણ " कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा । सर्वत्र मैथुनत्याग ब्रह्मचर्य प्रचक्षते ' ' મન વાણી અને કાયાથી સર્વે અવસ્થાઓમાં સર્વદા મૈથુનનો ત્યાગ કરવો તે બ્રહ્મચર્ય છે ' એ શબ્દોથી એમજ કથન કરેલું છે. કામોત્તેજક વસ્તુનો અનુપયોગ, કામોદ્દીપક સ્થાનમા ન જવુ તે, કામોદ્દીપક વસ્તુ અને સ્થાનમા અનિચ્છા, શૃગાર ગ્રથોનું નહિં વાંચવુ તે, રાગપૂર્વક સ્રીઓની પ્રતિમાને ન જોવી તે ઇત્યાદિ તમામ વિષયને ઉત્તેજન આપનારાં સાધનોનો સત્પુરૂષે બ્રહ્મચર્યનાં પરિપાલનાર્થે ત્યાગ કરવો કારણ કે બ્રહ્મચર્યરૂપ યમ છે તે સઘળા યમોમા પ્રધાન છે અને યોગાધિકારમા પરમ કારણ છે. **શ્રીદક્ષસંહિતામાં** દર્શાવેલાં સ્રીનું મનમાં સ્મરણ, કીર્તન, કેલી, પ્રેક્ષણ, ગુહ્યભાષણ, સંકલ્પ, અધ્યવસાય અને સભોગ, એ આઠ પ્રકારનાં મૈથુનનો સર્વથા ત્યાગ કરવો. દેહની નશ્વરતાનો વારંવાર વિચાર કરી આ આઠ મહા દુષ્ટ વાસનાઓને વિદ્વાન્ મનુષ્યે બ્રહ્મચર્યની સિદ્ધિ અર્થે દેશવટો આપી દેવોજ જોઇએ વિષવલ્લીના સમાન સ્રી પણ એક તાપપ્રદ ભયંકર અગ્નિ છે અને ગધ માત્રથી ઉન્માદની જનેતા છે સ્રીનાં

દર્શન માત્રથી પુરૂષના દેહને તે સ્ત્રી અતિ ઉષ્ણ કરે છે અને પોતાનું ઝેર તેનાપર ચડાવી દે છે. તે સ્ત્રીરૂપ રાક્ષસી મનુષ્યના ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષરૂપ પવિત્ર મંદીરોનો નાશ કરી તેને એક અઘોર નર્કનાં ભવોભવ ભમાવે છે અને ઝંપલાવે છે, વાસ્તે વિરાગવાન્ ડાહ્યા પુરૂષે મનોનિગ્રહ થાય ત્યાં સુધી આરંભમા કઠણ વ્રતોને પાળી, મિતાહાર રાખી તેમજ કૃચ્છ્રાદિ તપથી કાયાને ક્ષીણ કરી મન વાણી અને કાયામાંથી એ વિકારની ગંધ પણ રહેવા દેવી નહિં. યોગાભ્યાસી સ્ત્રીએ પણ આજ પ્રકારે પુરૂષના અંગનો ત્યાગ રાખવો ઇષ્ટ છે પરમપદ જિજ્ઞાસુ સાધુ મહાત્માઓ રાગાદિ દોષોને દુર કરી પિંડ બ્રહ્માંડાદિ પ્રકૃતિ જન્ય કાર્યોમાથી વિવેકવડે મોહમતિને મારી અને આ અખંડ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળીને સનાતન ધર્મની સુંદર વાડીમાં વિહાર કરતા કરતા મોક્ષની મનોહર બારીમાં પ્રવેશ કરી અવિકારી અખંડાનંદ રૂપે સ્થિતિ પામે છે લોક લજ્જા ખાતર કે લોકમા પૂજા માન કે યશના ખાતર આ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવુ એમ નથી પરન્તુ પોતાનો ભવસાગરમા જન્મોજન્મનો આટો મટી જવા મોક્ષ કલ્યાણાર્થે શ્રી પરબ્રહ્મ રૂપને પામવા-ભેટવા બ્રહ્મચર્ય ધારણ કરી સદ્‌ગુરૂની નિષ્કામ ઉપાસના કરવી જોઈએ કે જેથી ઈષ્ઠ વસ્તુને અલ્પ સમયમા સપ્રાપ્ત કરી સફળતાના શિખરે સ્થિતિ બની શકે જાગ્રત્મા સર્વ પ્રકારે સ્ત્રીઆદિ શૃંગારને નોતરનારા પદાર્થોનો ત્યાગ કરે, સૂતા પહેલા ગોરક્ષાસન કરે, નૌલિ તથા યોનિબંધ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે, શય્યાપર બેસી મનને બહારના વિષયોમાથી હૃદયાકાશમા કે મૂર્ધાકાશમા સ્થિર કરી પછી ચત્તા તથા જમણે પડખે થોડા શ્વાસ તાણીને ડાબે પડખે સૂવે, સૂતી વખતે સ્વપ્ન ને સુષુપ્તિમાં સ્ત્રી અથવા બીજા કોઇ પણ પ્રાણીના નિમિત્તથી અગર નિમિત્ત વિના પણ મારા બ્રહ્મચર્યનો ભંગ ન થાઓ અને પ્રારબ્ધયોગે એવે એવો પ્રસગ આવી

જાય તો વીર્યપાત થયા પહેલાં હું અવશ્ય જાગ્રત્ થઇ જઉં એવો સુદૃઢ સંકલ્પ કરે, રાત્રે અતિશય ભોજન કરે નહીં, વહેલા સૂવે નહિં, સૂતા પછી બનતાં સુધી એક લાંબી નિદ્રા લઇનેજ ઉઠે ને પથારીમાંથી ઊઠયા પછી બનતાં સુધી ફરી સૂવે નહીં, અને ન ચાલતાં સૂવું પડે તો તે કાળે જન્મ જન્માંતરના સંસ્કારથી વૃત્તિ કામના યુક્ત થઇ હોય તો નિષ્કામ પુરૂષોનાં ચરિત્રનાં સ્મરણવડે ચિત્તને શાન્ત કરીને તથા નાભી ઉપર ભીનાં વસ્ત્રનો કકડો રાખીને સૂવે તો સ્વપ્નામાં વીર્યપાત કદી પણ થતો નથી તથા સ્ત્રી રહિત સાધકને પણ એથી અનુચિત સ્વપ્ન આવવાનો તથા વીર્યપાત થવાનો પ્રસંગ આવતોજ નથી. હમેશાં લાંબો કાળ ચત્તા ન સૂવુ તેમ વૃષણ દબાય એ રીતે પણ સૂવુ નહીં. દિવસે બહુ દિદ્રા લેવી નહી. દિવસે અલ્પ સમય વિશ્રાન્તિ લેવાની જરૂર જણાય તો હૃદયમા મનોવૃત્તિને સ્થિર રાખીને શ્વાસ ધીમો કરી યોગ નિદ્રા જેવી નિદ્રા લેવી. આખ તથા વાણીની પ્રવૃત્તિ સદા સ્વચ્છ રાખવી કુવિચારને સદાય સુવિચાર ને કપાળભાતિવડે કાઢી દેવો યોગસિદ્ધિને ઇચ્છનારા પુરૂષે સૂળી અને મૃત્યુ કરતા પણ સ્ત્રીજાતિનો વિશેષ ભય રાખવો કારણ કે અન્ય ઝેરી તથા ઘાતકી પદાર્થો મનુષ્યોનુ એકજવાર મોત કરે છે પરંતુ સ્ત્રીજાતિ તો તેમાં આસક્તિ રાખનારાને વારંવાર દુખના ભંડાર રૂપ જન્મમરણમા જકડાવી દે છે સંયમી ગૃહસ્થે તથા વિવેકી પુરૂષે નાના બાળકને ચુબન કરવાનો, બાળકના ગાલ તાણવાનો, તેમની સાથે અનુચિતપણે હાસ્ય કરવાનો અને તેમને નિષ્પ્રયોજન બોલાવ્યા કરવાનો પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક દ્રઢ ત્યાગ સેવવો અને સદાકાળ વિશ્વની માયામાં ઉદાસીનતા રાખી રહેવું જોઇએ યોગના અભ્યાસીએ કામને ઉશ્કેરે તેવી, વીર્યને વધારે તેવી રજસ્તમોગુણાત્મક ભક્ષ્યપેય વસ્તુઓ ખાવી કે પીવી નહીં. કાયામા પવિત્ર રહેવું તથા સ્વચ્છ સાદા વસ્ત્રો પહેરવાં

ઓઢવાં પણ કોઇ પણ પ્રકારે વિષયાનુરાગી ન થવાય એ ખાસ ધ્યાન રાખવું. શાન્ત ચિત્તવાળા આત્મજ્ઞાની પુરૂષો સ્ત્રી પુરૂષમાં સામ્ય દ્રષ્ટિ સેવતાં શીખે છે અને સુંદરીમાં ને દરીમાં પાર્થિવાદિ ગુણોની સમાનતા સમજી એક સરખી દ્રષ્ટિ રાખી જુએ છે. દ્રઢ પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક જે ઉત્તમ સાત્વિક સાધક પોતાના શ્રીગુરૂ પરમાત્માએ પ્રબોધેલાં સાધનોવડે નેત્રાદિ ઇન્દ્રિયોને સારી રીતે વશમાં રાખી નિયમમાં પરાયણ રહે છે તેજ સાધક સર્વથા વિજયનો ભાજન થાય છે ને નિયમિત આહાર વિહાર દ્વારા રસનાના રસાસ્વાદપર વિજય પણ તેજ કરી શકે એટલુંજ નહીં પરન્તુ વિમળ બ્રહ્મચારી પણ તેજ થઇ શકે છે. નિરંતર પ્રમાદવશ ને દીર્ઘસૂત્રી મનુષ્યજીવન આકાશ પુષ્પવત્ વ્યર્થજ છે કારણ કે આ ચિત્રવિચિત્ર વિશ્વમાળામા ઘણી ખરી શુભ ઇચ્છાઓ તેવા જીવની મનમાંજ રહી જાય છે અને મૃત્યુને ત્યાં સત્વર નોતરૂં થઇ જાય છે કનક, કાંતા અને રસાસ્વાદ એ ત્રણ પ્રાણીમાત્રને ચુંબકના કરતાં પણ વધારે તાણ કરનારાં છે અને તેના ખેંચાણમાં અખિલ બ્રહ્માડ ખડિત થયું જણાય છે વાસ્તે અખંડિત બ્રહ્મ સ્વરૂપમા રમણ કરવાની મહદાકાક્ષાવાળા વિવેકી પુરૂષે એ ત્રણેથી સાવધાન રહેવું જોઇએ. કથન છે કે—

કનક કાતા રસવડે, ખંડિત આ બ્રહ્માંડ,
હીરો અખડાનંદ તું, તજતાં તેને પામ.
વસંત વર્ષા ચાંદની, પુષ્પપરાગ એકાંત,
અંધકાર સામંત એ, મદન રાયના જાણ.
મદન સાથ એ છ રિપૂ, વિચરે છે હે ભ્રાત !
હીરો હાર્યો મદન તો, શુ કરે ! સંઘાત.

ઉપરની છ બાબતો પર સાવધાન મનથી વિજય થાય તો મદન પણ વશ થાય વાસ્તેજ કામોત્તેજક સામગ્રીની દ્રઢ બ્રહ્મચારીએ નિષ્કામરૂપ યજ્ઞમાં આહુતિરૂપે યોજના કરી તેની ભૂતિ અગપર ધારણ કરવી. બાળકના

કરતાં પણ અજ્ઞાની ને દુરાગ્રહી, વાંદરાંની કરતાં પણ વિશેષ ચપળ મન છે, અને વિષયેા બળતા અનળ સમાન છે, ઝેરી સાપ કે તિક્ષ્ણ તલવારના કરતાં પણ એ વિષયેા વસમા છે. જો મનને ઇન્દ્રિયેાદ્વારા વિષયેા રૂપી અનળમાં પ્રવર્ત્તાવીએ તેા તેથી સ્વાભાવિક આત્માનંદનેા નાશ થાય છે અને મનને જો એકદમ એથી વારીએ છીએ તેા મેાહને આધીન થતાં વ્યાકુળતાને ભાળીએ છીએ વાસ્તે પરમપદ બારીએથી નહિં છટકવા આ મનને અભ્યાસ વૈરાગ્યથી કે સત્સંગ અને શાસ્ત્રથી યુક્તિપૂર્વક ધીમે ધીમે વશ કરવું જોઇએ. અઘમેાદ્ધારક પાપીઓના પ્રલયવત્ કાળરૂપ સૃષ્ટિ કર્તા આદ્ય નારાયણ મને સર્વત્રને સદા જુએ છે એમ બ્રહ્મચારી પુરૂષે સ્મરણમાં રાખી નિર્મળ બુદ્ધિવડે સર્વ પ્રકારે સ્ત્રીનેા મનથી, વાણીથી અને તનથી પરિત્યાગ કરવેા જોઇએ તથા પ્રમાદને વશ થઈ બુદ્ધિપૂર્વક વીર્યપાત કદી પણ કરવેા ન જોઇએ. વક્તા, ઉપદેષ્ટા, લેખક, અને હું બ્રહ્મચારી છું એમ વદનારા પુરૂષેા આ વિશ્વમાં ઘણા છે પરન્તુ વિમળ બ્રહ્મચર્યનું મન વાણી અને કાયામા પાલન કરનારા પુરૂષેા ઘણાજ ઓછા હેાય છે.

‘ હું રાજા ’ વદવા થકી, રાજા કેમ થવાય,
યુદ્ધ કરી નૃપનું પદ, મેળવ અનુભવ થાય.
બેાલે તે જ્ઞાની નહીં, મૂગેા દંભી જાણ,
હીરેા જ્ઞાતા તત્વના, કેાક હેાય જન જાણ.

વારંવાર પ્રતિજ્ઞાઓનેા મેાહવશ થઇ જે મનુષ્ય ભંગ કરે છે તે મનુષ્યને અચ્યુતપદ ઘણુંજ દુર્લભ છે અને પ્રભુની માયામાં જે આસક્ત પુરૂષેા છે તેને અનાસક્ત પુરૂષેાની આત્મ સ્વરૂપે સ્થિતિનું સ્વપ્ન પણ આવવા સંભવ નથી. આત્મનિષ્ટાની દ્રઢતા રાખી, વૈરાગ્ય પૂર્વક ચિત્તની વિશુદ્ધિ રાખી શ્રીગુરૂ ઇશ્વર અને શાસ્ત્રમાં વિશુદ્ધ શ્રદ્ધા પ્રેમ અને ભક્તિમા આધીન થઇ જે પુરૂષ તે ત્રિપુટીની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરતાં ભયભીત થાય છે તેજ

ખરાવીર્ય પાલક–બ્રહ્મચારી બની શકવાના પરન્તુ લલનાના હાવભાવરૂપી વીંજણાવડે પોતાના હૃદયમાં રહેલા કામદેવ-રૂપ અગ્નિને પ્રદીપ્ત થવાના પ્રસંગમાં ફસેલા ગમાર પુરૂષોથી શું થવાનું છે? કાઇજ નહી. અરે! લલનાની લાળથી ભરેલી, થુંકથી ભરપૂર મુખાકૃતિને જોઇને, માંસ અને લોહીના ભરેલા ઘડા સમાન તેના સ્તનોને મસળવાના મોહમા મરાઇને, માસાદિથી પુષ્ટ થયેલા તે નારીના નિતંબમાં મોહ પામીને તથા તે તરૂણીના કાપટ્ય યુક્ત હાસ્યથી પોતાના આસ્યમા રસાસ્વાદની લોલુપતાના લક્ષણોથી ગાંડો બનીને કામાધ મનુષ્ય પ્રમદારૂપી અગ્નિમાં પતંગીઆનાં સમાન પડી પોતાના આધ્યાત્મિક જીવનનું મૃત્યુ પોતેજ ઉત્પન્ન કરી આત્મવિમુખ થાય છે એથી બીજો કયો અધિક અવિવેક કે પશુતાનો દાખલો છે! નથીજ.

સ્ત્રી એ જંગમ નરકરૂપ તથા સાક્ષાત્ અવિદ્યાની મૂર્તિ છે. તે ગર્ભિત રીતે પુરૂષનો શત્રુ છતાં, માત્ર ઉપરથી તે મિત્રનો વેષ ધારણ કરી રસીક પુરૂષોનાં હૃદયોનું સત્ત્વ ચૂષી લે છે. ગૃહસ્થને પરસ્ત્રી, ને વિરક્તને સર્વ સ્ત્રીઓ નર્કમાં જવાના સીધા રાજમાર્ગરૂપ છે. વિમળ બ્રહ્મચર્ય પાળનારે વિચારવું કે ધૂર્ત સ્ત્રી જાતી ભયંકર નાગણી, સિંહણ, વાઘણ, અગ્નિ, શૂળી ને વિષ કરતાં પણ વધારે દુઃખદ છે. ધર્મના મર્મને જાણનાર બ્રહ્મચારી પુરૂષે સ્ત્રીમાં પ્રીતિ રાખનારી વૃત્તિનુ શીઘ્ર સંછેદન કરવું યોગ્ય છે. જ્યાં સ્ત્રીઓ બેઠી હોય ત્યાં જવાની બ્રહ્મચારીએ કદી પણ ઇચ્છા ન કરવી. એકાંત સ્થળે જ્યા સ્ત્રીઓ નહાતી ધોતી હોય, અથવા પોતાના શરીરને શૃંગારયુક્ત કરતી હોય ત્યાં પણ તેણે જવું નહિ. એ કાલ્પનિક અને ક્ષણિક ગ્રામ્ય સુખની આસક્તિ સનાતન કલ્યાણના માર્ગમાંથી ભ્રષ્ટ કરી પાડી નાંખે છે. માટે તે આસક્તિ સર્વદા ત્યજવા યોગ્ય છે. ઘણાજ આપત્તિ કાળ વિના બ્રહ્મચારીએ

માર્ગમાં સ્ત્રી સાથે ચાલવું નહિ, અને જે ઘરમાં સ્ત્રીઓ સૂતી હોય કિંવા તેનીજ પાસેના ઘરમાં જ્યાંથી સ્ત્રીપુરૂષોના ક્રીડાના શબ્દો સાંભળી શકાય ત્યાં સૂવું નહિ. મનુષ્ય લોકલાજથી ભુંડાં કર્મો કરતાં ભય પામે છે. પરંતુ એકાંતમાં ભગવાન્ વિરાજે છે, છતાં ઘણા મનુષ્યો ભુંડાં કર્મો કરે છે, એજ મનુષ્યોની પરમ અજ્ઞાનિતા અવિશ્વાસીપણું છે. બ્રહ્મચારીએ મૈથુનાસક્ત પ્રાણીઓ પ્રતિ બુદ્ધિપૂર્વક દૃષ્ટિ કરવી નહિ. સૃષ્ટિ કર્મથી, હસ્ત ક્રિયાથી તથા અપ્સરાઓ કે યક્ષિનીઓની સાથે સંભોગ કરવાની ઇચ્છાથી મનને ઘણુંજ દૂર રાખવું. બ્રહ્મચારીએ કામરૂપી શત્રુને વિવેક વૈરાગ્ય તથા વિચારરૂપી લુવારો પાસે ઉપસ્થ સંયમરૂપી પિંજરામાં ગુરૂએ ઉપદેશ કરેલા નિયમરૂપી બેડીઓ જડાવી રૂદ્ધ કરવો. દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરી પુરૂષે પાપાચરણ કરવું નહિ. વારવાર પાપકર્મ કરવાથી પુરૂષની બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થઇ જાય છે. જ્યાસુધી જીવને વિષે સૂક્ષ્મ પણ કામવાસના છે. ત્યાં સુધી તેનું ભવ ભ્રમણ આળશ્યું નથી એ સિદ્ધાંતને પરમ સત્ય જાણીને વિવેકી મનુષ્યે પ્રયત્નથી કામ વાસનાનાં બીજો પોતાના હૃદયમાંથી બાળી નાંખવાં એ તેનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. વિમળ બ્રહ્મચર્ય પાળવા ઇચ્છનારે હૃદયમાં નિર્વાસનાની દૃઢ ગ્રંથિ પાડી વીર્યને વિકારી ન થવા દેવું. તથા જાગ્રત્ સ્વપ્નમાં તેને સ્ખલિત થવા ન દેવું. ને સવદા ઊર્ધ્વરેતા રહેવું, એજ તેનું સાચું બ્રહ્મચર્ય છે, ઊર્ધ્વરેતા થવા માટે અવશ્ય જેટલી યોગ ક્રિયાઓ તેણે પોતાના શ્રીસદગુરૂદ્વારા જાણી લેવી જોઇએ. ગૃહસ્થ પુરૂષે પોતાની સ્ત્રીને ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછીના સોળ દિવસો પ્રથમના ચાર દિવસો તથા પર્વણી ને વ્રતના દિવસો વિના તેનો સંગ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે કરવો એ તેનું બ્રહ્મચર્ય ગણાય છે. કામ સુખને પરમ પુરૂષાર્થ માનનારા શ્વાનવૃત્તિવાળા ને નિરંતર કામાગ્નિમ બળતા પુરૂષો વિવેકી મનુષ્યની દૃષ્ટિએ ધિક્કારને પાત્ર ગણાય છે. બ્રહ્મચર્યની સ્થિરતાથી વીર્યલાભ થાય છે, અને

તેથી તે વીર્યમાન્ પુરૂષ શુભ ગુણોને પ્રાપ્ત કરી શકે છે, તથા બોધ દેવાયોગ્ય અધિકારી શિષ્યોને સારી રીતે બોધ કરી શકે છે. આ બ્રહ્મચર્યમાં યજ્ઞાદિ સર્વ ધર્મો અંતર્ભૂત થાય છે. એમ નીચેના **મંત્રદ્વારા સામવેદની છાંદોગ્ય ઉપનિષદ્‌માં કહ્યું છે—**

॥अथ यद्यज्ञ इत्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येव यो ज्ञाता तं विंदते ।अथ यदिष्टमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येष्ट्वाँऽऽत्मानमनुविंदते । अथ यत्सत्रायण मित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येव सत आत्मनस्त्राणं विंदते।अथ मौनमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येवात्मानमनुविद्य मनुते ॥ "

જેને કર્મ કાંડી લોક **યજ્ઞ** કહે છે તે બ્રહ્મચર્યજ છે, કારણ કે બ્રહ્મચર્યવડે જ્ઞાતા પુરૂષ યજ્ઞના ફળભૂત બ્રહ્મ લોકને પામે છે, અને જેને ઇષ્ટ કહે છે તે પણ બ્રહ્મચર્યજ છે. કારણ કે બ્રહ્મચર્યવડેજ ઈશ્વરનું યજન કરીને અધિકારી પુરૂષ આત્માને પામે છે, તથા જેને સત્રાયણ (ઘણા યજમાનોવડે અનુષ્ઠાન કરવામાં આવનારૂં વૈદિક કર્મ વિશેષ) કહે છે. તે પણ બ્રહ્મચર્યજ છે, કારણકે બ્રહ્મચર્યવાળો પુરૂષજ પોતાના આત્માની જન્મમરણરૂપ સંસારથી રક્ષા કરે છે, તેમજ જેને **મૌન** કહે છે તે પણ બ્રહ્મચર્યજ છે, કારણ કે બ્રહ્મચર્યવડેજ આ અધિકારી પુરૂષ પોતાના સ્વરૂપને જાણીને હૃદયમાં મનન કરે છે, સ્રીમાં શોભન બુદ્ધિનો ત્યાગ કરવાથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન થઇ શકે છે. માટે જ શ્રી યોગવસિષ્ટમાં સ્રીપિંડમાં યુવાનોને થતી રમણીયતાની ભ્રાંતી દૂર કરવા નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે—" નસો અને હાડકાની ગુંથણીથી શોભનારી માંસની પુતળીરૂપ સ્રીનુ શરીરરૂપી પિંજરૂ કે જે શંકટાદિ યંત્રની પેઠે હાલ્યા કરે છે, તેમાં મોહ પામવા જેવો સારો પદાર્થ કયો છે? ચામડી, માંસ, લોહી અને પાણીને જુદાં પાડીને નેત્રને જુઓ કે તેમાં રમણીય પદાર્થ કયો છે? કોઇ પણ નથી. છતાં તેપર

વ્યર્થ મોહ શા માટે પામો છો ? સ્ત્રીનું શરીર બહાર કેશથી ને અંતર લોહીથી ભરેલું છે, તો એ અત્યંત બીભત્સ શરીરનું વિવેકીને શું પ્રયોજન છે ? હે મુને ! રાગી મનુષ્યો સ્ત્રીઓનાં જે અંગોને વસ્ત્રોથી અને ચંદનાદિનાં લેપનોથી વારંવાર લડાવે છે તે અંગોને માંસ ખાનારાં ગરજઆદિ પક્ષીઓ અને શિયાળીઆંઆદિ પશુઓ ફાડી ખાય છે, સ્ત્રીના જે સ્તન ઉપર મોતીના હારોની સેરો મેરૂપર્વતના શિખરપરથી પડતા ગંગાજળના પ્રવાહ જેવી જોવામાં આવી હોય તેજ સ્તનને સમય પ્રાપ્ત થાય ત્યારે શ્મશાનોના ભાગોમાં તરત કૂતરાંઓ ભાતના પિંડની પેઠે ખાઇ જાય છે. વનમાં લોહી, માંસ અને હાડકાથીજ બનેલાં ઉંટના અંગોના જે સંસ્કાર થાય છે તેજ કામિનીના અંગોના પણ થાય છે, માટે સ્ત્રી ઉપર આટલો બધો આગ્રહ શા માટે રહે છે ! હે મુને ! સ્ત્રીનું અંગ કેવળ ઉપરથી જોતાં રમણીય છે, એમ કલ્પવામાં આવે છે. પણ વાસ્તવિક જોતાં તો તે ઉપરથી પણ રમણીય નથી, કેવળ મોહને લીધેજ તેનું રમણીયપણું જણાય છે. મદિરા અને સ્ત્રી એ બને કે જેઓ મદ તથા કામદેવને લઇને ભારે ઉલ્લાસ આપનારાં છે, અને પોતે અનેક વિકારોથી ભરેલાં છે, તેઓમાં શો અંતર છે ? કશો નથી. સ્ત્રીઓરૂપી ખીલાઓમા મદને લીધે સૂઇ ગયેલા પુરૂષોરૂપ હ‌ાથીઓ શાંતિના વચનોરૂપી દૃઢ અંકુશો વાગતાં છતાં પણ જાગ્રત થતા નથી. પાપરૂપ અગ્નિની જવાલાઓરૂપ સ્ત્રીઓકે જેઓ કેશરૂપી કાજળને ધારણ કરે છે, દુખે કરીને સ્પર્શ થઇ શકે એવી છે, અને આંખોને પ્યારી લાગે એવી છે, તેઓ પુરૂષને ખડની પેઠે બાળી નાખે છે. ઉપરથી સારી લાગતી તે પરિણામે દારૂણ ફળ આપનારી સ્ત્રીઓ છેટે સળગતા નર્કરૂપ અગ્નિઓને પણ લાકડાંની પેઠે ઉત્તેજન આપે છે, સ્ત્રીરૂપ લાંબી રાત્રી કે જેમાં ચોટલારૂપ અધકાર ફેલાયો છે, ચળકતી આંખોરૂપ તારાઓ છે, પ્રફુલ્લ મુખરૂપી ચંદ્રનું

બિંબ છે, હાસ્યરૂપ પુષ્પોના સમૂહ ઊઘડેલા છે. પુરૂષો ક્રિડા કરવામાં ચપળ થાય છે. અને અનેક કાર્યોનો વિઘાત થઈ જાય છે, તે બુદ્ધિને મોહ ઉપજાવનારી છે. રજસ્વલાપણારૂપ પુષ્પથી સુંદર તથા મધુર લાગતી, હાથરૂપ પાનડાઓથી શોભતી, આંખોના વિલાસરૂપ ભ્રમરોવાળી, સ્તનરૂપ ગુચ્છોને ધરનારી, રૂંવાડાંરૂપ ફુલનાં કેસરાંઓને લીધે દીપતા અંગવાળી, અને માણુસોને મારવામાં તત્પર રહેનારી સ્રીરૂપી વિષાલુ લતા લોકોને ઉન્મત્ત અને પરવશ કરી નાંખે છે, મિથ્યા સત્કારરૂપ શ્વાસથી જાર પુરૂષોરૂપી સર્પોનો વિનાશ કરવામાં ઉત્કંઠા ધરનારી સ્રીરૂપ રીંછડી બળાત્કારથી પુરૂષરૂપ સર્પને સુમાર્ગરૂપી રાફડામાથી બહાર કાઢે છે કામદેવ નામના ભિલ્લે મૂઢ ચિત્તવાળા પુરૂષોરૂપી પક્ષીઓને બાંધી લેવાને માટે સ્રીઓરૂપી જાળ પાથરી છે. સ્રીઓરૂપી મોટા ખીલામા રતિરૂપ સાંકળથી બંધાયેલો મનરૂગી મહોન્મત્ત હાથી મુગાની પેઠે ઉભો રહે છે. જન્મરૂપી ખાબોચીઆમાં પડેલા અને ધનરૂપી કાદવમાં લોટતા પુરૂષોરૂપી માછલાંઓને નીચ વાસનારૂપ દોરીવાળી સ્રીરૂપી કુઢી (લોહકંટક) છે. ઘોડાઓને ઘોડારની પેઠે હાથીઓને ખીલાની પેઠે, અને સર્પોને મંત્રની પેઠે, પુરૂષોને સ્રી બંધન આપનારી છે. અનેક રસોવાળી આ બ્રહ્માંડરૂપી વિચિત્ર ભૂમિ અહીં સ્રીના આશ્રયથીજ ભારે દૃઢ સ્થિતિને પામેલી છે. " શ્રી યોગરસાયનમાં પણ એ સબધમાં એને મળતોજ બોધ કર્યો છે —કે " વિષયોમા સ્રી એવા નામવાળો આ વિષય કષ્ટરૂપ છે. નિશ્ચય બીજા વિષયોથી ખેચાયેલા જીવે છે, પણ સ્રીવડે ખેંચાયેલો જીવતો નથી. સુદર સ્રી ધ્યાનમાત્રથીજ બ્રહ્માના મનને પણ હરે છે, તો વિષયેચ્છાને અનુસરનારા અન્યના મનને હરે તેમાં શું કહેવુ ! દર્શનથી મોહ પમાડનારી ઉત્તમ સ્રી નાગણના જેવી સર્જેલી છે, જો પોતાના આત્માનું શ્રેય ઇચ્છવું તો મનવડે પણ તેનું ચિંતન ન કરવું. બિંદુ

(વીર્ય) ચંચળ થયે ચિત્ત ચંચળ થાય છે. તથા પ્રાણ પણ ચંચળ થાય છે; ને વીર્યની સ્થિરતાથી તે બંને સ્થિર થાય છે. માટે તેનેા નિરેાધ અવશ્ય કરવેા જોઇએ. શ્રી અમૃતસિદ્ધિમાં કહ્યું છે કે ":–" જેના શરીરમાં બિંદુ ચલાયમાન થાય છે તેનું ચિત્ત પણ ચલાયમાન થાય છે. બિંદુના ચલાયમાનપણાથી, ચિત્તના ચલાયમાનપણાથી અને વાયુના ચલાયમાનપણાથી મનુષ્ય નિરંતર જન્મે છે. ને મરે છે. આ વચન સત્ય છે, જયારે આ વાયુ સુષુમ્ણાના યેાગથી સુષુમ્ણામાં લીન થાય છે ત્યારે વાયુની સાથે બિંદુ અને ચિત્ત પણ મૃત્યુ પામે છે. વાયુ જે અવસ્થાને પામે છે તે અવસ્થાને બિંદુ પામે છે, અને જેમ વાયુ સાધ્ય થાય છે તેમ બિંદુ સાધ્ય થાય છે. મૂર્ચ્છિત થયેલેા વાયુ વ્યાધિને હરે છે, બદ્ધ થયેલેા આકાશ ગમન કરાવે છે, લીન સર્વ સિદ્ધિને ઉપજાવનાર છે. ને નિશ્ચલ મુક્તિ દાતા છે. જેવી અવસ્થા બિંદુની થાય છે તેવી તેવી અવસ્થા ચિત્તની થાય છે. જયાંપર્યંત દેહમાં રહેલું બિંદુ બ્રહ્મરૂપ ન થાય ત્યાં પર્યંત આયુરૂપ બદ્ધ, અસિદ્ધ અને સાંસારિક મનાયેલ છે. બ્રહ્મચર્યરહિત પુરૂષ હેાય તેને અસિદ્ધ જાણવેા. તે જરા મરણથી ઘેરાયેલેા ને સર્વ કલેશમાં ડુબેલેા રહે છે, બિંદુનું રક્ષણ કરવાથી દીર્ઘજીવી થવાય છે, માટે પણ તેનું રક્ષણ કરવુ આવશ્યક છે **यदिच्छंतो ब्रह्मचर्यं चरंति**" (જે પદને ઇચ્છનારા બ્રહ્મચર્યનું આચરણ કરે છે.) એ વચનથી **શ્રીભ**ગવદ્‌ગીતામાં પણ સાધકને બ્રહ્મચર્યની આવશ્યકતા બતાવી છે. માટે વીર્ય રક્ષણરૂપ બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં સાધકે અપ્રમાદયુક્ત ધૈર્યવાળા થવું જોઇએ. "

૫ **ક્ષમા** —અપકાર કરનારપર વેર વાળવાની વૃત્તિ ન ઉપજવા દેવી તે **ક્ષમા** કહેવાય છે. ક્ષમા એ જ્ઞાનીઓનું ભૂષણ છે. અજ્ઞાનીના કુવચનાદિનું સહન કરવું એજ જ્ઞાની લેાકેાને પરમ ધમ છે. જગત્‌ના ઉપહાસથી કે અપકારથી

ક્રોધ ચઢાવી ક્ષમાનો ત્યાગ કરવો ઉચિત નથી, ધર્મ જેણે પાળ્યો હોય તેનું તે રક્ષિત ધર્મજ રક્ષણ કરે છે, ને ધર્મને છોડયાથી તે મૂકેલો ધર્મજ ધર્મ મૂકનારનો નાશ કરે છે. નિરંતર ક્ષમા રાખવાથીજ સાધકને સત્ય સુખનો અનુભવ થાય છે. પરમાત્માના અનન્ય ભકતો બધા પ્રાણીઓનાં હૃદયમાં પરમાત્મા અન્વયપણે અંતર્યામી થઇને રહ્યા છે એમ જાણી કદી પણ ક્ષમાનો ત્યાગ કરી ક્રોધને પામતા નથી. અજ્ઞાની મનુષ્યોનો ઉપહાસ, તેમનાં દુષ્ટ વચનોને તેમણે દીધેલું શરીર સંબંધી દુઃખ જ્ઞાનીઓ સ્મરણમા લાવતા નથી, તેમ તેમના ઉપર ક્રોધ પણ કરતા નથી. **શ્રીયાજ્ઞવલ્કયસંહિતામાં** ક્ષમાનુ સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે—

"प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणाम् ।
क्षमा सैवेति विद्वाद्भिर्गदिता वेदवादिभिः ॥"

અર્થ—પ્રિય તથા અપ્રિય આચરણ કરનારા સર્વ પુરૂષોમાં જે રાગદ્વેષથી રહિતપણું છે તેને વેદવાદિ મુનિઓ ક્ષમા કહે છે. સહનશીળતાનું માહાત્મય **શ્રીમોક્ષ** ધર્મમા નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે—

"परश्चेदेनमति त्वादब णैःर्भृशं त्रिद्धयेच्छम एवेह कार्यः ।
संरोष्यमाणः प्रतिहृष्यते यः स आदत्ते सुकृतं वै परस्य॥"

અર્થ—જો કોઇ પુરૂષ આ સાધકને દુર્વચનરૂપ બાણોવડે વિંધી નાંખે તો પણ તેણે ક્ષમાજ રાખવી જોઇએ, કેમકે જે પુરૂષ અન્ય પુરૂષોથી પીડિત કરેલો છતા હર્ષને પામે છે તે પુરૂષ પીડા કરનાર મનુષ્યના સર્વ પુણ્યને હરિ લે છે. શ્રીમનુસ્મૃતિમાં પણ નીચેના શ્લોકથી એને મળતુજ કહ્યું છે—

"सुखं ह्यवमतः शेतेसुखं व प्रतिबुद्धयते ।
सुखं चराति लोकेऽस्मिन्नंवमताविनश्यति ॥"

અર્થઃ—અપમાન પામેલો પુરૂષ સુખથી શયન કરે છે, તથા સુખથી જાગે છે, અને સુખથી આ લોકમાં વિચરે છે. પરંતુ તેનું અપમાન કરનારો પુરૂષ વિનાશને પામે છે. ક્ષમાનું માહાત્મ્ય શ્રીવૃદ્ધગોતમ સંહિતામાં નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે—

" क्षमाऽहिंसा क्षमा धर्मः क्षमा चेंद्रियनिग्रहः ।
क्षमा दया क्षमा यज्ञः क्षमा धैर्य मुदाहृतम् ॥
क्षमावान् प्राप्नुयात् स्वर्गं क्षमावान् प्राप्नुयाद्यशः ।
क्षमावान् प्राप्नुयान्मोक्षं क्षमावांस्तीर्थ मुच्यते ॥ "

અર્થ—ક્ષમા અહિંસારૂપ છે, ક્ષમા એ ધર્મ રૂપ છે. ને ક્ષમા એ ઇદ્રિયનિગ્રહ છે, ક્ષમા એજ દયા, ક્ષમા એજ યજ્ઞને ક્ષમા એજ ધૈર્ય કહેવાય છે, ક્ષમાવાન્ સ્વર્ગને પામે છે. ક્ષમાવાન્ યશને પામે છે, ક્ષમાવાન્ મોક્ષને પામે છે. ને ક્ષમાવાન્ એજ તીર્થ કહેવાય છે, દુર્જનો કે જે સજ્જનોના નિષ્કારણ વૈરી છે તેઓ પણ ક્ષમાવાન્ને કાંઈ કરી શકવા સમર્થ થતા નથી કહ્યુ છે કેઃ—

" क्षमाखड्गं करे यस्य दुर्जनः किं करिष्यति । -
अतृणे पतितो वह्निः स्वयमेवोपशाम्यति ॥ "

અર્થ—જે પુરૂષના હાથમાં ક્ષમારૂપી ખડ્ગ છે તેને દુર્જન શુ કરી શકશે ? કાંઇ નહિ. તૃણ વિનાના સ્થાનમાં પડેલો અગ્નિ પોતાની મેળેજ શાંત થઇ જાય છે તેમ ક્ષમાવાન્‌ની સામે થનારો દુર્જન પણ પોતાની મેળેજ વિરામ પામી જાય છે. અસંમાનથી તપની વૃદ્ધિ થાય છે, ને સંમાનથી તપનો ક્ષય થાય છે. માટે સંમાનની તૃષ્ણાનો અત્યંત ત્યાગ કરી સન્માર્ગમા પ્રવૃત્ત રહેવું. ને તેમ વર્તતાં જે જે કષ્ટો આવે તે સહન કરવાં, પણ કષ્ટ દેનારપર ક્રોધ ન કરવો, કેમકે કષ્ટોનું આવવું પ્રારબ્ધને લીધે થાય છે, ને કષ્ટ દેનાર દુર્જન તો માત્ર નિમિત્તરૂપ છે, માટે તેનાપર ક્રોધ કરવો ઉચિત નથી. ક્રોધ કરનારો

પુરૂષ જે યજ્ઞ, દાન, તપ, જપ ને હોમાદિ શુભ કર્મ કરે છે તે સર્વના ફળને યમરાજા હરણ કરી લે છે. તેથી ક્રોધી પુરૂષોનો યજ્ઞ તપાદિ રૂપ સર્વ પરિશ્રમ વ્યર્થજ થાય છે. અપકાર કરનારપર ક્રોધ કરવો યોગ્ય ગણતો હોય તો તે ક્રોધ ક્રોધપરજ કરવો જોઇએ, કહ્યું છે કે—

" अपकारिणि कोपश्चेत् कोपे कोपः कथं न ते ।
धर्मार्थकाममोक्षाणां प्रसह्य परिपंथिनि ॥ "

અર્થ—જો અપકાર કરનાર પુરૂષપર તું ક્રોધ કરવો યોગ્ય ગણે છે, તો ધર્મ, અર્થ કામ ને મોક્ષમાં મહાન્ પ્રતિબંધકરૂપ જે તારો મોટો અપકારી ક્રોધ છે તેના પર તારો ક્રોધ શામાટે નથી. જે ક્રોધ ફળવાન્ થયો છતો ધર્મ અને યશનો નાશ કરે છે, ને નિષ્ફળ થયો છતો સ્વશરીરને દાહ ઉપજાવે છે. તથા જે આ લોક પરલોકમાં હિતકર થતો નથી એવા ક્રોધને પોતાના મનમાં આશ્રય આપવો એ સાધકને ઉચિત નથી.

૬ ધૃતિ—અનેક પ્રકારના વિઘ્નો પ્રાપ્ત થયા છતાં પણ અભ્યાસનો પરિત્યાગ ન કરવો તે ધૃતિ કહેવાય છે. જ્ઞાની પુરૂષો સંકટમા મુઝાઇને ધીરજનો પરિત્યાગ કરતા નથી, ઊલટા તેઓ સંકટમાજ સુખ માને છે અહિંનાં વિષય જન્ય તાત્કાલિક સુખોમા રાજી થવું એ જડ મનુષ્યનું કામ છે, સુજ્ઞનું નથી વિકારોની સાથે યુદ્ધ કરવામાં નિરંતર સાવધાન રહેવું, ને તેનાં છળ બળથી મુંઝાઇને વિકારોમાં નિમગ્ન ન થવું. મન જોડે યુદ્ધ કરવાથી હાર અને જીત બંનેમાં લાભ છે. જે આ ધર્મ યુદ્ધમાં નિરંતર સાવધાન રહે છે તેજ શ્રી ઇશ્વરનો પ્રિય થઇ મહત્પણાને પામે છે. પ્રારબ્ધવશાત ગમે તેટલાં અધિભૌતિક, અધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક દુઃખો આવી પડે તો પણ શાંતિવાળા પુરૂષો ધીરજનો પરિત્યાગ કરતા નથી. ભર્તૃહરિ પણ પોતાના નીતિશતકમાં નીચેના શ્લોકથી એમજ કહે છે.—

" आरभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचैः
प्रारभ्य विघ्नविहिता विरमंति मध्याः ।
विघ्नैः पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः
प्रारब्ध मुत्तमजना न परित्यजंति ॥ "

અર્થ.—અધમ જનો વિઘ્નના ભયથી શુભ અભ્યાસનો આરંભજ કરતા નથી, મધ્યમજનો પ્રારંભ કર્યા પછી વિઘ્નથી પીડિત થયે અભ્યાસનો પરિત્યાગ કરે છે, અને ઉત્તમજનો તો વારંવાર વિઘ્નોથી પીડિત થયા છતાં પણ આરંભ કરેલા અભ્યાસનો પરિત્યાગ કરતા નથી. જે સાધકો સાવધાનતાપૂર્વક ધૈર્યને સેવે છે તે સાધકોજ મોક્ષમાર્ગમાં આગળ વધી શકે છે, માટે સારા સાધકે સાવધાનતાપૂર્વક ધૈર્યનું સેવન કરવું.

૭ दया—દીન પ્રાણીઓનાં દુખો તથા તેમની પડતી સ્થિતિ જોઇ હૃદય પલળે એ **દયા** કહેવાય છે. શ્રીયાજ્ઞવલ્કય સંહિતામાં પણ દયાનું લક્ષણ એવીજ રીતનું કહ્યું છે, ત્યાં કહ્યું છે કે—

" दया सर्वेषु भूतेषु सर्वत्रानुग्रहः स्मृतः ॥ "

અર્થ—સર્વભૂતોપર સર્વત્ર અનુગ્રહ કરવો તે દયા કહેવાય છે. જેમ મનુષ્યને પોતાનો પ્રાણ પ્રિય છે. તેમજ પશુપક્ષી આદિક સર્વ પ્રાણીઓને પણ પોતપોતાનો પ્રાણ પ્રિય છે, અને જેમ આપણને સુખ દુખ થાય છે તેમજ તેમને પણ સુખ દુખનો અનુભવ થાય છે, માટે સત્પુરૂષો સર્વ પ્રાણીઓને પોતા તુલ્ય જાણીને તેમનાપર દયા કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ સર્વ પ્રાણીઓ સદા સુખી રહો એવો નિરંતર આશીર્વાદ આપે છે, કહ્યું છે કે—

" सर्वेऽत्र सुखिन संतु सर्वे संतुं तिरामया ।
सर्वे भद्राणि पश्यंतु मा कश्चिद्दुःखमाप्नुयात् ॥ "

અર્થ—આ સંસારમાં સર્વ પ્રાણીઓ સુખી થાઓ, સર્વ રોગ રહિત થાઓ, સર્વે કલ્યાણને અનુભવો,

ને કોઇ દુઃખને ન પામો, સર્વ પ્રાણીઓપર અનુકંપા રાખવી એ સર્વ માણસોનો સામાન્ય ધર્મ છે, માટે સાધકે પોતાના સાધનને બાધ ન આવે તેમ સામાન્ય દયા રાખવી. અત્યંત દયા કરવા રૂપ અસાધનનું અનુષ્ઠાન કરવાથી મુખ્ય સાધનની નિવૃત્તિરૂપ બંધન થાય છે, જેમ ભરત રાજાને મૃગનું બચ્ચું બંધનરૂપ થયું હતું. અત્યંત દયાળુપણાનો તથા અત્યંત ઉપેક્ષાનો ત્યાગ કરી સર્વત્ર સામાન્યપણે વર્તવાનો શ્રીઆચાર્ય ભગવાને પણ નીચેના વચનથી સાધકોને બોધ કર્યો છેઃ—

"जनकृपानैष्टुर्य मुत्ससृज्यताम् ॥"

અર્થઃ—હે સાધક પુરૂષો ! તમે મનુષ્યો પર અત્યંત દયા રાખવાના સ્વભાવનો તથા તેમના પર નિષ્ઠુરપણું રાખવાના સ્વભાવનો ત્યાગ કરો. જો કદાપિ પોતાની પાસે દાન દેવાની સંપત્તિ ન હોય તો પણ પોતાના હૃદયમાં સર્વ પ્રાણીઓ ઉપર યથાસાધ્ય અનુગ્રહની વૃત્તિ તો અવશ્ય રાખવી, ને તે પ્રમાણે વાણી તથા શરીરથી વર્તન કરવું, કેમકે દાનથી દયા વિશેષ છે. શ્રીવસિષ્ઠ સંહિતામા પણ કહ્યુ છે કે—

"उपवासात्परं भैक्षं दयादानाद्विशिष्यते ॥"

અર્થ—ઉપવાસ કરવાથી ભિક્ષાનું અન્ન ભક્ષણ કરવું શ્રેષ્ઠ છે, અને દાન કરવાથી દયા શ્રેષ્ઠ છે.

૮ **आर्जव**—અહંપણાનો ત્યાગ કરી સર્વ ભૂતો પ્રતિ મન વાણી અને કાયાવડે કરીને નમ્રતા તથા સરલતા રાખવી તેનું નામ આર્જવ છે. પરમહંસ પુરૂષો સર્વદા 'હું દેહ છુ" એવી મતિનો ત્યાગ કરી આત્માને કોઇ ઓળખતું નથી એમ જાણી દેહની સ્તુતિ કે નિંદાને ગણકારતા નથી ને કાપટ્ય તથા અપ્રામાણિકતાને ખાસ તજી આર્જવથી વરતે છે. રાગાદિ દોષો જેમણે જિતેલા છે એવા મુનિઓ પોતે ઉન્નત છતાં પણ સર્વને સરલભાવે

વંદન કરે છે ને બહારની સ્થિતિથી હું મોટો છું એવું અભિમાન કદીપણ કરતા નથી. નાનામાં નાના થવાથીજ મોટામાં મોટા થવાય છે આવું મહત્તા મેળવવાનું સૂક્ષ્મ રહસ્ય જાણીને સ્વાદાદિક વિકારને જેમણે જીતેલા છે એવા સંતો નિરંતર નમ્રતા રાખે છે દૃશ્યવસ્તુઓ સાથેની જેમની પ્રીતિ ત્રુટી ગઈ છે ને ચેતનના વિષે જેમનાં મન લીન થયાં છે, એવા સાધુઓ હમેશાં માંખણના જેવું કોમળ તથા સરલ મન રાખી પરબ્રહ્મની સાથે અભેદભાવે જોડાય છે. માન અને અપમાનમાં જેમની વૃત્તિ કેવળ સમાન ભાવને પામી છે એવા યતિઓ સર્વદા નિર્મળવૃત્તિવાળાજ રહે છે. સૃષ્ટિમાં પ્રવાસીરૂપે રહેલા વિરાગી પુરૂષો ગર્વ દર્પ ને મત્સરનો ત્યાગ કરી કેવળ દીનભાવ રાખે છે. હૃદય તથા વાણી કોમળ રાખવાં એનુંજ નામ સાચું આર્જવ કહેવાય છે. સાધકે પોતાનાં મન વાણી અને કાયાની વિહિત કાર્યોમાં પ્રવૃત્તિ અને નિષિદ્ધ કાર્યોમાં નિવૃત્તિ રાખી અહંકારી ન થતાં સર્વદા સમવૃત્તિ રાખવાની ટેવ રાખવી જરૂરની છે ને કોઈને પ્રશ્નનું ઉત્તર આપવું હોય તો તે પણ આડીદોઢી વાત વિના સરલતાથીજ આપવુ ઉચિત છે.

૯ **મિતાહાર**—સ્વાદના માટે નહીં પરન્તુ કેવળ શરીર પોષણને અર્થે ઈશ્વરપ્રસાદથી મળેલાં અન્નનો ઔષધની પેઠે પ્રસન્ન મનથી સૂક્ષ્મ આહાર કરવો એ મિતાહાર છે ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થો અનિયમિતપણે ખાવાપીવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થઇ શાંતિનો ભંગ થાય છે.

મિતાહાર સંબંધી પથ્યાપથ્ય વિષે આગળ આ ગ્રંથમાં કહેવાઇ ગયું છે જેથી ત્યાં જોવું.

૧૦ **શૌચ**—માટી અને જળવડે બહારથી સ્થૂળ શરીરને પવિત્ર રાખવું તેનું નામ **બાહ્યશૌચ** છે અને સુખી જીવોમાં કરૂણાની પુણ્યવાનમાં મુદિતાની તથા પાપીમાં ઉપેક્ષાની ભાવના રાખી અથવા રાગદ્વેષ દૂર કરી અથવા

પ્રાણાયામ કરી હૃદયને સ્વચ્છ રાખવું અથવા તો નેતિ ધૌતિ ને શંખપ્રક્ષાલનાદિ ક્રિયાથી શરીરની અંદરના મળ દૂર કરવા એ **આભ્યંતર** શાચ કહેવાય છે. શ્રીવૃદ્ધગૌતમ સ્મૃતિમાં શાચના પ્રકાર બતાવે છે કે–

"मनःशौचं कर्मशौचं कुलशौचं च भारत ।
शरीरशौचं वाक्शौचं शौचं पंचविधं स्मृतं ॥"

અર્થ—હે ભારત ! મનની પવિત્રતા, કર્મની પવિત્રતા, કુળની પવિત્રતા, શરીરની પવિત્રતા ને વાણીની પવિત્રતા એમ પવિત્રતાના પાંચ પ્રકાર છે. ॥

કુળશાચ ને શરીરશૈાચ બાહ્યશૈાચ છે અને કર્મ, વાણી અને મનનું શૈાચ છે તે આભ્યંતર શૈાચ છે જે બ્રાહ્મણ ત્રિકાળસ્નાન અને સંધ્યાની ઉપાસનાથી રહિત છે તે બ્રાહ્મણ શુદ્રતુલ્ય છે ને સર્વ વૈદિક કર્મોમાં અનધિકારી છે. આવાં મનુસ્મૃતિનાં વાકયો છે, વાસ્તે કુળપ્રમાણે શરીરાદિની શુદ્ધિ અવશ્ય પાળવી. વૈખરી વાણીની શુદ્ધિ મધ્યમા વાણીની શુદ્ધિ સુચવે છે ને મધ્યમા વાણીની શુદ્ધિ પશ્યંતી વાણીની શુદ્ધિ સુચવે છે ને પશ્યંતી વાણીનો તથા ચિત્તના સ્થૂલભાવનો બહુધા અભેદ છે તેથીજ વાણીની પવિત્રતા મનની પવિત્રતાની સૂચક ગણાવામાં આવે છે. " **यद्धि मनसा ध्यायति तद्धि वाचा वदति** (જે વસ્તુનું પુરૂષ મનથી ચિંતન કરે છે તેનેજ વાણીવડે કહે છે) એ શ્રુતિ પણ એમજ કહે છે. મન શુદ્ધ હોય તોજ સર્વ શુદ્ધ કર્મો ફળદાતા થાય છે, અન્યથા નથી થતાં. શ્રીવૃદ્ધગૈાતમસ્મૃતિમાં કથન છે કે—

" ત્રણ, દંડ ધારણ કરવા, મૈાન ધારણ કરવું, જટા ધારણ કરવી, શીશ મુંડાવવું, વલ્કલ કે મૃગચર્મ પહેરવાં નગ્ન રહેવું, વ્રત રાખવાં, તીર્થોમાં સ્નાન કરવું, વનમાં રહેવું, વેદાધ્યયન કરવું, ને ધ્યાન રાખવું ઈત્યાદિ સર્વે શુભકર્મો જો શ્રદ્ધાદિકવડે મન પવિત્ર ન હોય તો મિથ્યાજછે"

મન વાણી અને કાયાવડે પવિત્ર રહેવું એટલે

તેમનાથી ઉત્પન્ન થતાં દશ પાપો ન કરવાં એ પણ શૌચ કહેવાય છે.

પવિત્રતાની સ્થિરતાવડે પોતાની કાયામાં જુગુપ્સા ને બીજાનો સંસર્ગ કરવાની અનિચ્છા, મનની શુદ્ધિ, મનની એકાગ્રતા, ઇંદ્રિયોપર વિજય, અને આત્મ-દર્શનમાં બુદ્ધિની યોગ્યતા હળવે હળવે ઉત્પન્ન પામે છે. પ્રત્યેક સાધક બંધુઓએ સ્વહિતને સમજી તથા પોતાને સ્વભાવથીજ અનુકૂળ છે એમ સમજી આવો સનાતન આ-ચાર જે **શૈાચ** છે તે યથાર્થ પાલન કરવો.

नियमो.

શ્રીયોગકૌસ્તુભની નવમી પ્રભામાં નિયમો વિષે કથન છે કે-અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય કોશના સાક્ષી પ્રત્યગાત્માનો પરબ્રહ્મથી ચિત્તના નિરોધદ્વારા અભેદ અનુભવી, સાત્ત્વિક સાધક ત્રણ પ્રકારના દુઃખોની ઐકાંતિક તથા આત્યંતિક નિવૃત્તિરૂપ અને પરમાનંદની નિત્ય પ્રાપ્તિરૂપ કૈવલ્યપદમાં સ્થિત થાય છે. જન્મના હેતુભૂત કામ્યધર્મથી નિવૃત્તિ કરીને મોક્ષના હેતુભૂત નિષ્કામ ધર્મમા પ્રેરણા કરનાર તપાદિને નિયમ કહેવામાં આવે છે. કેટલાક સિદ્ધોને મતે એકાંતવાસ, નિઃસંગતા ઔદાસીન્ય, યથાપ્રાપ્તમાં સંતોષ, વિષયમાં વિરસપણું ને શ્રીગુરૂચરણમાં દૃઢ અનુરાગ એવડે મનોવૃત્તિ ને નિયમમાં લાવવી તે નિયમ કહેવાય છે, નિયમના દશ પ્રકાર છે-૧ તપ, ૨ સંતોષ, ૩ આસ્તિક્ય, ૪ દાન, ૫ ઇશ્વરપૂજન, ૬ સિદ્ધાંતવાક્ય શ્રવણ, ૭ મતિ, ૮ લજ્જા, ૯ જપ, ને ૧૦ હોમ. **શ્રીયાજ્ઞવલ્કયસંહિતામાં** હોમને સ્થાને વ્રત કહેલ છે.

૧ તપ—મન, વચન અને શરીરે કરીને પાપકર્મ ન કરવું તે **તપ** છે. પાંચ કર્મેંદ્રિયો— હાથ, પગ, વાણી ગુદા ને લિંગ-તથા પાંચ જ્ઞાનેદ્રિયો-ચક્ષુ, કાન, નાક, જીભ ને

ચામડી તથા મન એ અગીઆર કરણોને અયોગ્ય કર્મમાં ન પ્રવર્તવા દેવાં એ તપશ્ચર્યા છે. ધર્મશાસ્ત્રમાં કહેલા વિધિ પ્રમાણે કૃચ્છચાંદ્રાયણાદિક વ્રતો કરીને જે શરીરનું શોષણ કરવું તે પણ તપ કહેવાય છે, ગ્રીષ્મઋતુમાં પંચાગ્નિનો તાપ સહન કરવો, શરદઋતુમાં કંઠપર્યંત જલમાં સ્થિત રહેવું. વર્ષાઋતુમાં ઉઘાડી ભૂમિમાં રહેવું, ને મૈાન ધારણ કરવું એ આદિ તપના અવાંતર ભેદ જાણવા, મિતાહારવડે શરીરને, પ્રાણાયામવડે મનને અને વાણીના નિરોધવડે વાણીને જે દંડ આપે છે તેજ ત્રિદંડી કહેવાય છે, ને યથાર્થ તપસ્વી પણ તેજ છે. ચિત્તની સ્વસ્થતા, અક્રુરતા, મૈાન, અઘટતું ન બોલવાનું મનોબળ, નિષિદ્ધ વિષયથી ઈંદ્રિયોને પાછી ફેરવવાનું બળ, ને વ્યવહારમાં નિષ્કપટ રહેવું એ માનસિક તપ છે. શ્રોતાને ઉદ્વેગ (ચિંતાભય) ન કરે એવું, સત્ય, શ્રોતાને સાંભળતા પ્રિય લાગે એવું, ને પરિણામે શ્રોતાને હિતકર હોય એવું જે વાકય તથા મંત્રશાસ્રનું વા વેદાભ્યાસનું વ્યસન એ વાણીનું તપ છે, દેવ ગુરૂ (બ્રહ્મવિદ્યાનો બોધ કરનાર) બ્રાહ્મણ ને તત્વવેત્તાનું પૂજન, બાહ્યાભ્યંતરની પવિત્રતા, સરલતા બ્રહ્મચર્ય અને અહિંસા એ શારીરિક તપ છે ફળેચ્છા રહિત એકાગ્ર ચિત્તે સાત્વિકી શ્રદ્ધાથી એ ત્રણ તપનું જે અનુષ્ઠાન કરવું તે સાત્વિક તપ કહેવાય છે. અસાધ્ય કાર્યો પણ તપવડે સાધ્ય થઈ શકે છે, માટેજ શાસ્ત્રોમા તપનું બહુ બહુ માહાત્મ્ય વર્ણવ્યું છે. શ્રીવિષ્ણુસ્મૃતિમાં તપનું માહાત્મ્ય નીચે પ્રમાણે કહેવામા આવ્યું છેઃ—

" यदुश्चरं यदुरापं यद्दूरं यच्च दुष्करम् ।
सर्वं तत्तपसा साध्यं तपो हि दुरतिक्रमम् ॥
तपोमूल मिदं सर्वं दैवमानुषक जगत् ।
तपोमध्यं तपोंतं च तपसा च तथाऽऽवृतम् ॥ "

અર્થ—પર્વતાદિક જે દુર્ગમ સ્થાન છે, તથા આકાશગમનાદિક જે દુષ્પ્રાપ્ત સિદ્ધિઓ છે, ને સુમેરૂઆદિક

જે દૂર દેશ છે, તેમજ સમુદ્ર પાનાદિક જે દુષ્કર કર્મ છે, તે સર્વ તપથી સિદ્ધ થાય છે. આ જગતમાં એવો કોઈ પદાર્થ નથી કે જે તપવડે પ્રાપ્ત ન થઈ શકે. દેવતા તથા મનુષ્યાદિથી યુક્ત આ સર્વ જગતનું મૂલ—ઉત્પત્તિ—તપ છે, મધ્ય તપ છે, ને અંત પણ તપ છે, તથા તપ વડે સર્વ ભણીથી આવૃત છે. શ્રીમનુસ્મૃતિમાં પણ એને મળતુંજ વર્ણન નીચેના શ્લોક દ્વારા કરવામાં આવ્યું છેઃ—

" औषधान्यगदो विद्या दैवी च विविधा स्थितः ।
तपसैव प्रसिद्ध्यांति तपस्तेषां हि साधनम् ॥ "

અર્થઃ—રસાયનાદિક ઔષધિઓ અને શરીરનું નિરોગીપણું તથા વેદાદિક વિદ્યાને આકાશગમનાદિક જે વિવિધ પ્રકારની દૈવી સ્થિતિ એ સર્વ તપ વડે સિદ્ધ થાય છે. અર્થાત્ તેઓનું સાધન તપજ છે.

૨ **संतोष**—પ્રારબ્ધ કર્માનુસાર જે અન્નવસ્ત્રાદિ શાસ્ત્રોક્ત ભોગ આવીને પ્રાપ્ત થાય તેમાં જે તૃપ્તિ રાખવી તે **સંતોષ** કહેવાય છે. સાધુ પુરૂષો દેહમા રહેલા આત્મભાવનું તથા ઇદ્રિયોના વિષયોનું વિસ્મરણ કરી તૃષ્ણાના અંતને પામે છે. પરમ સંતોષી જનો પૃથ્વીના પૃષ્ટને શય્યા માની, આકાશને ઓઢવાનું વસ્ત્ર ગણી, તથા અમૃતરૂપી જ્ઞાનને ઉત્તમ ભોજન માની સદૈવ સંતુષ્ટ રહે છે, અર્થાત્ પ્રારબ્ધાનુસાર જે શય્યા, જે વસ્ત્ર તથા જે ભોજન મળે તેમાં તેઓ સંતોષી રહે છે. જેમનું મન કેવળ વીતરાગભાવને પામ્યું છે. તેઓ ઓઢવા પહેરવામાં, બોલવામાં ને ખાવા પીવામાં સાદાઈ રાખીનેજ આનંદ માને છે. " કાલે આપણું શું થશે ! " એ વિચાર સંતોષી સાધુપુરૂષને આવતો નથી. તેઓ દૃશ્ય જગતનો આશ્રય રાખતા નથી, પણ અનન્યપણે ભગવાન્નોજ દૃઢ આશ્રય કરીને રહે છે. અને આવતી કાલ પોતાની સાથે પરમ કૃપાળુ ઇશ્વરની ઇચ્છાનુસાર ઉચિત વસ્તુઓ લેની આવશે એમ તેઓ માને છે. વિમુખ જીવોનું પણ દીનબંધુ એવા ભગવાન્ ભરણ પોષણ કરે છે, તો શું તેઓ પોતાના ખરા

અનુયાયીને વિસરી જશે ! ના, કદી નહિ. ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થો વિષે, ઓઢવા પહેરવાનાં વસ્ત્રો વિષે ને ભૂષણોને વિષે આરોહણ કરવાનાં પશુઓ વાહનો અને યંત્રોને વિષે, ને સંક્ષેપમાં સર્વ સંસારી ભોગોને વિષે જેનું મન સંતોષ ગ્રહણ કરી તેમની પ્રાપ્તિ અપ્રાપ્તિમાં સમાનભાવને પામ્યું છે. ને તે સંબંધી તૃષ્ણા નિવૃત્ત થઈ ગઇ છે, અને તૃપ્તિમાન્ પુરૂષ છે. અમુક "મારૂં છે" એવી મમતા સંતોષીને વિષે નથી, સ્વામીપણાનું અભિમાન કરી સંસારી વસ્તુઓનો અતિશય પ્રેમથી સંચયજ કર્યા કરવો, અને તેમાંથી યોગ્ય માર્ગે કાંઇ પણ ન વાપરવું, એ લોભીનું વર્તન છે, અને તેથી વિરૂદ્ધ સંતોષીનો પવિત્ર ધર્મ છે, વ્યસનરૂપી બંધન સંતોષીને અનુચિત છે. તૃષ્ણાદિ જ્યારે ચિત્તને પીડા કરે ત્યારે આત્મનિષ્ઠાનું બળ રાખી વિષયોને અત્યંત અસાર, દુ:ખદ તથા અનિત્ય જાણી સાધકે સાવધાન રહેવુ જોઇએ. આ સંસારના લૈાકિક મહાન્ સુખો તથા દેવતાનાં દિવ્ય મહાન્ સુખો એ સર્વ તૃષ્ણાક્ષયનાં સુખનો સોળમો ભાગ પણ નથી. સંતોષ એ યોગી પુરૂષોનું પરમ ધન છે, કહ્યું છે કે—

"सर्पाः पिबंति पवनं न च दुर्बलास्ते
शुष्कैः स्तृणैर्वनगजा बलिनो भवंति ।
कंदैः फलैर्मुनिवरा क्षपयंति कालं,
संतोष एव पुरुषस्य परं निधानम् ॥"

અર્થ—અરણ્યમાંના સર્પો પવન પીને રહે છે. પણ દુર્બળ થતા નથી, વનના હાથીઓ સૂકા તૃણાદિનું ભક્ષણ કરવાથી બળવાન્ થાય છે, અને શ્રેષ્ઠ મુનિઓ કંદ ફળાદિ વડે સર્વ આયુષ નિર્ગમન કરે છે, તેથી જણાય છે કે સંતોષજ પુરૂષનો પરમ નિધિ છે વળી સંતોષ એ સુખનું મૂળ છે. શ્રી મનુસ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે:—

"संतोष परमास्थाय सुखार्थी संयतोभवेत् ।
संतोषमूलं हि सुखं दुःखमूलं विपर्ययः ॥

અર્થ—સુખનું મૂળ સંતોષ છે. ને દુઃખનું મૂળ તૃષ્ણા છે, માટે સુખને ઈચ્છનારા પુરૂષે પ્રમાદથી રહિત થઇ સંતોષનો આશ્રય ગ્રહણ કરવો જોઇએ. શ્રીયોગવાસિષ્ટમાં પણ નીચેના શ્લોકવડે સંતોષનું શ્રેષ્ઠપણું દર્શાવ્યું છે—

" संतोषैश्वर्यसुखिनां ।चिरं विश्रांतचेतसाम् ।
साम्राज्यमपि शांतानां जरत्तृणलवायते ॥ "

અર્થ—સંતોષરૂપ ઐશ્વર્યવડે સુખી, દીર્ઘકાળથી વિશ્રાંત ચિત્તવાળા ને શાંત એવા પુરૂષોને ચક્રવતી રાજ્ય પણ શુષ્ક તૃણની પેઠે તુચ્છ પ્રતીત થાય છે.

૩ आस्तिक्य—શાસ્ત્રોક્ત ધર્માધર્મ વિષે, તેના ફળ વિષે તથા પરમેશ્વરના અસ્તિત્વ વિષે જે દૃઢ વિશ્વાસ તે આસ્તિક્ય છે, જેમ ટાઢ અને ગરમી દેખાતાં નથી પણ ત્વચાપર અસર કરે છે. તેમ ધર્મ અને અધર્મ કરતી વેળા બહુધા અનુકૂળતા કે પ્રતિકૂળતાનું ભાન કરાવતાં નથી, પણ તેમનો પરિપાક થયે કર્તાને અવશ્ય અનુકૂળતાનું કે પ્રતિકૂળતાનું ભાન કરાવે છે, માટે વિવેકીએ ધર્મનું પાલન કરવું, ને અધર્મથી દૂર રહેવુ. આ જગતમાં પ્રાણીઓની જે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની સ્થીતિ જોવામાં આવે છે તે તેમના પૂર્વ જન્મોનાં શુભાશુભ કર્મોના ફલરૂપ છે એમ સમજવુ. ઉંચાં પર્વતોના શિખરો જેઓ વાંદળાને અડેલા દેખાય છે તેઓ તથા ઉંચા વૃક્ષો જાણે પરમાત્મા ભણી ઉંચી આગળી કરી આપણને તેનું અસ્તિત્વ જણાવતાં હોય એવુ દેખાય છે. સર્પાકારે દોડતી મોટી નદીઓમાંથી નીચાણમાં પડતાં મોટા ધોધના નાદ ને સમુદ્રના મોટા તરંગોની ગંભીર ગર્જનાઓ તથા વર્ષાઋતુમા થતો વીજળીનો ગડગડાટ ડાંડીઓ પીટીને પ્રભુનું આસ્તિત્વ બહેર મારી ગયેલા કાનવાળા નાસ્તિક જનોની સમીપ પ્રકટ કરે છે. વિશાળ સમુદ્ર જેમા માછલાં, કાચબા ને મગર આદિ અનેક પ્રકારના પ્રાણીઓ નિવાસ કરી રહેલાં છે,

તે તથા ગંભીર આકાશ, ને પ્રકાશિત સૂર્ય ચંદ્ર અને તારાના સમૂહો, મોટા, પર્વતો, વનો ને રણો પોતાના બનાવનારનું અત્યંત મહત્પણું અને અસ્તિત્વ આપણી આગળ પ્રસિદ્ધ કરતાં હોય એમ જણાય છે, પક્ષીઓ જેઓ મધુર રાગથી પોતાના ઉત્પન્ન કરનારના ગુણનું સ્તવન કરતાં જણાય છે, ને મંદ ગતિવાળો શીતળ પવન જે સ્પર્શે કરીને આપણા શરીરને સુખ આપે છે તે સર્વ આપણને આપણા ઉત્પન્ન કર્તાનું ભાન કરાવે છે. ભિન્ન ભિન્ન પ્રાણિ પદાર્થોથી ભરપૂર એવી આ ચમત્કારીક સૃષ્ટિમાં તમે જ્યાં જ્યાં દૃષ્ટિ કરશો ત્યાં ત્યાં તેનાં પવિત્ર બનાવનારના અગણિત કૌશલ્યનું તમે અવલોકન કરશો. વેદો, સ્મૃતિઓ ને પુરાણાદિ સર્વ શાસ્ત્રો તેમજ સંષ્ટ તથા મહાન્ સાધુઓ પરમેશ્વર છે એમ જણાવે છે, માટે હૃદયને વિષે શ્રીપરમાત્માના અસ્તિત્વની દૃઢ ગ્રંથિ વાળવી, અને અવિશ્વાસના ડગમગાટને ટાળવો એ સાધકનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. યોગાભ્યાસાદિક સર્વ શુભ કર્મોમાં આસ્તિક પુરૂષનોજ અધિકાર છે, નાસ્તિક પુરૂષનો નથી, માટે સાધકે શ્રુતિ સ્મૃતિ આદિ સચ્છાસ્ત્રોને સત્પુરૂષનાં વાકયોને ધર્માધર્મમાં પ્રમાણરૂપ જાણવાં, તેમાં કુતર્ક કરી નાસ્તિક ન થવું, "પરમાત્માના" અસ્તિત્વનો અસ્વીકાર કરી નિશંકપણે વિષયોમા રચીપચી રહેવુ એ સારૂં નથી, જડવાદી નાસ્તિકોનો સંગ સામાન્ય બુદ્ધિવાળા મુમુક્ષુઓએ બનતાં સુધી ન કરવો કેમકે તેથી તેવા સાધકને પોતાનાં પારર્થીક સાધનમાં મોટી હાનિ થાય છે.

૪ દાન—ન્યાયપૂર્વક એકત્ર કરેલા ધનમાથી પોતાની શક્તિ પ્રમાણે યોગ્ય ધનને વિધિપૂર્વક શ્રદ્ધાવડે સત્પાત્રને આપવું એ "દાન" કહેવાય છે. વર્તમાનમાં તમે તમારા સ્વાધીનમાં જે દ્રવ્ય જુઓ છો તે તમારૂં પોતાનું નથી એમ નક્કી જાણજો. એ સર્વ પરમાત્માની વિચિત્ર માયાની પ્રતીતિઓ છે, એ દ્રવ્યમાંથી તમે પરોપકારાર્થે વાવરીને

તે દ્વારા જે પુણ્યકર્મ સંપાદન કરશો એજ તમારૂં પોતાનું છે. ને તેજ તમને ભવિષ્યમાં ઉપયોગમાં આવવાનું છે. પોતે દુઃખ વેઠીને પણ અતિથિનું યથા શક્તિ સન્માન કરવું એ પણ એક જાતનું દાન છે આવનારનો અનાદર ન કરવો એ અવશ્ય કરવા યોગ્ય નૈમિત્તિક કર્મ છે. સુપાત્રને તથા દીન જનને અન્ન વસ્ત્રાદિ દેવાં ને મૂર્ખને ઉપદેશ દેવો એ બે પ્રકારનાં દાન મુખ્ય ગણાય છે. અન્નદાનનું ઉત્તમપણું "શ્રીસંવર્તસંહિતામાં" નીચેના શ્લોકવડે જણાવ્યું છે —

" सर्वेषामेव दानानामन्नदानं परं स्मृतम् ।
सर्वेषामेव जंतूनां यतस्तज्जीवितं फलम् ॥
यस्मादन्नात्प्रजाः सर्वाः कल्पे कल्पेऽसृजत् प्रभुः ।
तस्मादन्नात्परं दानं न भूतं न भविष्यति ॥ "

અર્થઃ—ઋષિઓએ સર્વ દાનોમા અન્નદાનને ઉત્તમ કહેલ છે. કેમકે એ અન્નવડે બધા પ્રાણીઓનું જીવન ચાલે છે. વળી પ્રત્યેક કલ્પમાં બ્રહ્મા અન્નથી સર્વ પ્રજાની ઉત્પત્તિ કરે છે, તેથી પણ અન્નથી શ્રેષ્ઠ બીજું કોઇ દાન નથી, ને થવાનું નથી, અર્થાત્ અન્નદાન સર્વમાં શ્રેષ્ઠ છે. "શ્રીમાન્" લોકોને માટે સુવર્ણાદિના દાનનો વિધિ પણ શાસ્ત્રમાં કહ્યો છે. "શ્રીબૃહસ્પતિસંહિતામાં નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે —

" अग्नेरपत्यं प्रथमं हिरण्यं
भूर्वैष्णवी सूर्यसुताश्च गावः ।
लोकास्त्रयस्तेन भवंति दत्ताः
यः कांचनं गां च महीं च दद्यात् ॥ "

અર્થઃ—અગ્નિનો પ્રથમ પુત્ર સુવર્ણ (સોનુ) છે, પૃથ્વી 'શ્રીવિષ્ણુની" પુત્રી છે, ને ગાય સુર્યની પુત્રી છે, માટે જેણે સુવર્ણ, પૃથ્વીને ગાયનું દાન કર્યું તેણે ત્રિલોક

નું દાન કર્યું એમ જાણવું. દાન કરનારે સુપાત્રનેજ દાન કરવું જોઇએ, કેમકે કુપાત્રને કરેલું દાન નિષ્ફળ થાય છે. " શ્રી વૃદ્ધગૈાતમસંહિતામાં " પણ નીચેના શ્લોકદ્વારા એમજ કહ્યું છે.—

" अपात्रेभ्यस्तु दत्तानि दानानि सुबहून्यपि ।
वृथा भवंति राजेंद्र भस्मन्याज्याहुतिर्यथा ॥ "

અર્થ—હે રાજેંદ્ર અપાત્રોને બહુજ દાનો આપ્યાં છતાં પણ ભસ્મમાં આપેલી ઘૃતની આહુતિની પેઠે તે દાન તો વૃથાજ થાય છે. જેમ તળાવમા રહેલા જળની ઝરણાદ્વારા કૃમિ તથા દુર્ગંધિ આદિકથી રક્ષા થાય છે તેમ સંગ્રહ કરેલા દ્રવ્યની દાન કરવાવડે ચોર, રાજા ને અગ્નિ આદિથી રક્ષા થાય છે, કહ્યું છે કે —

" चत्वारो धनदायादा धर्माग्निनृपतस्कराः
ज्येष्ठस्य त्ववमानेन कुप्यंति सोदरास्त्रयः ॥ "

અર્થ—સંચય કરેલા દ્રવ્યના ધર્મ, અગ્નિ, રાજા ને ચોર આ ચાર ભાગી થાય છે. તે ચારેમાં ધર્મ મોટો ભાઇ છે, માટે તેનું અપમાન કરવાથી દાન નહિ કરવાથી બીજા ત્રણ ભાઇઓ કોપાયમાન થાય છે, અર્થાત્ કાંતો તે તે દ્રવ્ય અગ્નિથી બળી જાય છે, કાં રાજા દંડ કરીને આકર્ષણ કરી લે છે, અથવા ચોર હરણ કરી લેછે સત્પુરૂષો જે સંગ્રહ કરે છે તે દાનને માટેજ છે, કહ્યું છે કે—

" पिबंति नद्यः स्वमेव नोदकं,
स्वयं न खादंति फलानि वृक्षाः ।
धाराधरो वर्षति नात्महेतवे,
परोपकाराय सतां विभूतयः ॥ "

અર્થ—નદીઓ પોતે પોતાના જળને પીતી નથી, વૃક્ષો પોતે પોતાનાં ફળો ખાંતા નથી, ને વર્ષાદ પોતાને માટે વર્ષતો નથી, તેથી જણાય છે કે સત્પુરૂષોની વિભૂતિઓ

પરોપકારને માટેજ છે. દાનના લાભો "શ્રીપરાશરસ્મૃતિ" માં નીચે પ્રમાણે જણાવ્યા છે—

" दानेन प्राप्यते स्वर्गो दानेन सुखमश्नुते ।
इहामुत्र च दानेन पूज्यो भवति मानवः ॥ "

અર્થઃ—દાન કરવાથી પુરૂષ સ્વર્ગને પામે છે, દાનવડે સુખને મેળવે છે, અને દાનવડે આ લોકમાં તથા પરલોકમાં પૂજ્ય થાય છે रातिर्दातु परायणम् ॥" (પરમાત્મા દાન કરનારા પુરૂષની પરાયણ છે. અર્થાત્ ચિત્તશુદ્ધિદ્વારા દાન કરનાર પુરૂષ પરમ પદને પામે છે.) એ "શ્રીબૃહદારણ્યકોપનિષદ્"ની શ્રુતિમા પણ દાનને મોક્ષસાધનમાં ગણ્યું છે. વળી દેવ, મનુષ્ય ને અસુર–ભગવાન્ "પ્રજાપ્રતિ" પાસે જ્ઞાનોપદેશ લેવા ગયેલ છે ત્યારે પણ ભગવાન પ્રજાપતિએ दકારના ઉચ્ચારણવડે મનુષ્યનેજ દાનનોજ બોધ કર્યો છે. ઉત્તમ પાત્રને તેના સ્થાનપર જઇ સત્કારપૂર્વક દાન આપવુ તે ઉત્તમ, સત્પાત્રને પોતાને ઘેર નિમંત્રણ કરી તેને વિધિપૂર્વક દાન કરવું તે મધ્યમ, યાચના કરનાર અર્થીને દાન દેવું તે કનિષ્ઠ, ને સેવા કરનારને દાન દેવું તે નિષ્ફળ ગણાય છે. દાન કરવું એ અમારૂં કર્તવ્ય છે એવી બુદ્ધિવડે પવિત્ર દેશમાં, પવિત્ર કાળમા ને અનુપકારી સત્પાત્રને જે દાન કરવામા આવે તે સાત્વિક દાન કહેવાય છે. આટલા દ્રવ્યનો વ્યય થઇ જશે એમ ચિત્તમાં ક્લેશ પામીને દેશકાળાદિનો વિચાર કર્યા વિના સામા ઉપકારની લાલસાએ કિંવા સ્વર્ગયશાદિરૂપ ફળની કામનાએ જે દાન કરવામાં આવે તે દાન રાજસ કહેવાય છે. અપવિત્ર દેશમાં તથા સૂતકાદિ અપવિત્ર સમયમાં અસત્કાર અને અવજ્ઞાપૂર્વક કુપાત્રને જે દાન કરવામાં આવે તે તામસદાન કહેવાય છે. કળિયુગમાં દાન એ કલ્યાણના માર્ગમા શ્રેષ્ટ સાધન છે, માટે સૈા મનુષ્યે શ્રદ્ધાભક્તિપૂર્વક યથાશક્તિ દાન કરવું ઉચિત છે. વિરક્ત

સાધકે પણ યથાસંભવ દાનશીલવૃત્તિ રાખવાની આવશ્યકતા છે.

૯ ईश्वरपूजन--**શ્રીસદાશિવનું** કે **શ્રીવિષ્ણુનું** શ્રદ્ધા ભક્તિ વડે મનને એકાગ્ર રાખી યથાશક્તિ ચંદન-પુષ્પાદિથી અર્ચન કરવું તે **ઇશ્વર પૂજન** કહેવાય છે. મનને રાગદ્વેષરહિત રાખવું, વાણીને અસત્યભાષણાદિથી રહિત રાખવી, ને શરીરને હિંસાદિથી દૂષિત ન કરવું તે પણ **ઇશ્વરપૂજન** કહેવાય છે. બાહ્યોપચારવડે થતું બાહ્યપૂજન સિદ્ધ થયા પછી તે યથાસંભવ રાખી માનસિક પૂજનનો અભ્યાસ કરવો. મનનો રાજસતામસભાવ દૂર કરવા માનસિકપૂજા અગત્યની છે. માનસિકપૂજાના ઘણા પ્રકાર છે, પ્રત્યેક દેવના ઉપાસકો પોતાનો અધિકાર હોય તો પોતપોતાના ઉપાસ્ય દેવની માનસિક પૂજા કરે છે. **શ્રીસદાશિવના** ઉપાસકો ગૌરશરીરવાળા **શ્રીસદાશિવની** યથાવિધિ માનસિકપૂજા કરે છે, ને વૈષ્ણવો શ્રીવિષ્ણુની માનસિકપૂજા કરે છે. પરમાત્માથી અભેદભાવને પામેલા શ્રીસદ્‌ગુરૂની પણ મનોનિગ્રહમાટે માનસિકપૂજા કરવામાં આવે છે. બાહ્યોપચારવડે કિંવા માનસિકોપચારવડે જે પૂજન કરવામાં આવે તેમા સાધકે પ્રેમભક્તિવડે ગદ્‌ગદ કંઠવાળા તથા રોમાંચિત થઇ જવું જોઈએ, ને એમ થાય ત્યારેજ વાસ્તવિક પૂજન કર્યું ગણાય. ભાવવિના ઘણા ઉપચારોથી પરમાત્માનું પૂજન કરવામાં આવે તેનાથી ભાવવડે મનરૂપી કમળજ પરમાત્માને અર્પણ કરવામાં આવે તો તે પણ શ્રેષ્ઠ છે. એત્રાજ આશયથી **શ્રી આચાર્ય ભગવાને** કહ્યું છે કેઃ--

“ गभीरे कासारे विशति विजने घोरविपिने,
विशाले शैले च भ्रमति कुसुमार्थं जडमतिः
समर्प्यैकं चेतः सरसिजमुमानाथ भवते,
सुखेनैव स्थातुं जन इह न जानाति किमहो ॥ ”

અર્થઃ—હે શંભો ! આપને સમર્પણ કરવા યોગ્ય પુષ્પો માટે અવિવેકી જનો ગંભીર (ઉંડા) તળાવમાં ને નિર્જન વનમાં પ્રવેશ કરે છે, તથા વિકટ પર્વતોમાં ભ્રમણ કરે છે. પરંતુ પોતાની સમીપ સ્થિત મનરૂપ સુંદર કમળ છે તેને સુખપૂર્વક આપને વિષે અર્પણ કરીને સ્થિત થતા નથી એ આશ્ચર્ય છે.

૬ **सिद्धातवाक्यश्रवण**—ઉપનિષદાદિરૂપ વેદાંત વાકયોનું વિધિપૂર્વક શ્રવણ કરવું તે **સિદ્ધાંતવાકયશ્રવણ** કહેવાય છે. દેહ તથા જગત્ અનિત્યને વિકારી છે, અને પરમાત્મા નિત્ય અને અવિકારી છે, એ સત્ય સિદ્ધાંતને અંતકરણમા સુસ્થિર કરવો એ સિદ્ધાંત શ્રવણનું ફળ છે, કામ ક્રોધને લોભાદિ વિકારો દ્વૈતભાવથી ઉપજે છે, તે દ્વૈતભાવને ચૈતન્યરૂપ અગ્નિમાં બાળી કેવળ અદ્વૈતભાવને પામી દેહ, ઇંદ્રિયો ને અંતકરણના અયોગ્ય સ્વભાવને વિસ્મરણ કરવા જોઇએ. પ્રપંચરૂપ દ્વૈતને વિસરી જવાથીજ અદ્વૈતાનંદનું ભાન થાય છે. અધિકારિ ભેદે જગતમાં અનેક પ્રકારની વાણી છે. માટે સાધકે પોતાની પ્રકુતિસ્થિતિ આદિનો વિચાર કરી પોતાના અંગને લગતીજ વાણી વિચારવી, અને તેના પર ચિત્તને સુસ્થિર કરવું. ચિત્તશુદ્ધિવાળા યોગ્ય આધેકારીએ જ્ઞાતા પુરૂષદ્વારા તત્વસાક્ષાત્કાર માટે શ્રદ્ધા ભક્તિથી વેદાતવાકયોનુ શ્રવણ, મનન ને નિધ્યાસન કરવાં જોઇએ, સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ માયામાં પોતાના આભાસદ્વારા ઈશરૂપે પ્રતીત થઈ પ્રાણીઓનાં પૂર્વકર્માનુસાર સર્વ પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ સ્થિતિને લય કરે છે, એમ શાંત ચિત્તથી વિચારી બ્રહ્મનું દ્દઢ પરોક્ષજ્ઞાન મેળવવું અને તે બ્રહ્મનું અપરોક્ષજ્ઞાન થતા સુધી સર્વજ્ઞ પુરૂષોનાં બોધવચનોમા દ્દઢ વિશ્વાસ રાખવો. પ્રાણ અંતકરણ, ઇંદ્રિયો તેમના દેવો શરીર તથા વિષયોથી જુદો પડી જો જીવ “ હું બ્રહ્મ છું ” એવી ભાવના રાખે તો તે ક્રમે કરીને બ્રહ્મભાવને પામે છે.

૭ मति--વેદવિહિત યોગાદિક સત્કર્મમાં જે સંશય વિપર્યયરહિત સુદૃઢ શ્રદ્ધા તે મતિ કહેવાય છે, યોગાભ્યાસમાં એ મતિની પરમ આવશ્યકતા છે. **શ્રીપતંજલિમુનિ** પણ નીચેના સૂત્રદ્વારા એમજ કહે છે. '--

" श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥ "

અર્થ--ઉપાયપ્રત્યય યોગીને આરંભમા શ્રદ્ધા, શ્રદ્ધાથી ઉત્સાહ, (ધારણા) ઉત્સાહથી કર્તવ્યની અખંડ સ્મૃતિ. (ધ્યાન,) કર્તવ્યની અખંડ સ્મૃતિથી એકાગ્રતા, (સમાધિ,) એકાગ્રતાથી વિવેકખ્યાતરૂપ પ્રજ્ઞા, (સંપ્રજ્ઞાતયોગ,) ને તે પ્રજ્ઞાથી અસંપ્રજ્ઞાતયોગ ઉપજે છે, એવી રીતે યોગસિદ્ધિમાં શ્રદ્ધાનું મુખ્ય સાધનપણું છે. **શ્રીશિવસંહિતામાં** પણ.

" फलिष्यतीति विश्वासः सिद्धेः प्रथमलक्षणम् ॥ "

(આ યોગાભ્યાસ અવશ્યમેવ ફલદાતા થશે એવી રીતનો જે દૃઢ વિશ્વાસ છે તેજ યોગસિદ્ધિનું પ્રથમ લક્ષણ છે.) એ વચનથી એમજ કહ્યું છે. **શ્રીમોક્ષધર્મમાં** પણ નીચેના શ્લોકદ્વારા શ્રદ્ધાનું ઉત્કૃષ્ટ પણું જણાવ્યું છે —

" वाग्विद्धं त्रायते श्रद्धा मनोविद्धं च भारत ।
श्रद्धाविद्धं वाङ्मनसी न कर्म त्रातुमर्हतः ॥ "

અર્થઃ—હે રાજન્ ! જપાદિ કર્મ વાણીવડે કિંવા મનવડે ભ્રષ્ટ થાય તો શ્રદ્ધા તેનુ રક્ષણ કરે છે, પણ તે કર્મ જો શ્રદ્ધાવડે ભ્રષ્ટ થાય તો મનવાણી કદાપિ પણ તેનું રક્ષણ કરી શકતા નથી **શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં** પણ અશ્રદ્ધાવડે કરેલાં કર્મોને અસત્જ કહ્યાં છે.

" अश्रद्धया हुतं दत्तं तपस्तप्तं कृतं च यत् ।
असदित्युच्यते पार्थ न च तत्प्रेत्य नो इह ॥ "

અર્થ --હે અર્જુન ! અશ્રદ્ધાવડે જે હોમ, દાન તથા

તપાદિ કર્મ કરવામાં આવે છે તે અસત્ એમ કહેવાય છે. ને તે આ લોકમાં તથા પરલોકમાં કાંઇ પણ ફળ આપતું નથી. નાનાપ્રકારના સાંસારિક સુખમય પદાર્થોમાં તથા સ્વર્ગાદિકના દૈવી વૈભવોમાં જે બુદ્ધિ ન લોભાય તે પણ મતિ કહેવાય છે, મનના મળદોષને તથા ચંચળતાદોષને ટાળી, જગતના ઉપહાસને ધીરજથી સહન કરી, અયોગ્ય કલ્પનાથી રહિત થઇ જે બુદ્ધિ બ્રહ્મભાવને પામી છે, તે પણ મતિ કહેવાય છે.

૮ लज्जा—વેદવિષે તથા લોકવિષે જે પરસ્ત્રીગમન તથા મદિરાપાનાદિક નિંદિત કર્મ ગણાય છે, તે કરવામાં લોકાપવાદનું જે ભય કરવું તે લજ્જા કહેવાય છે. મનની નબળાઇને આધીન થઇ મિથ્યા લોક લાજને અર્થે કિંવા એવાંજ બીજા ક્ષુદ્ર કારણોને લીધે જે પુરૂષ " શ્રી સદ્‌ગુરૂની અને તત્ત્વવેત્તાની ભક્તિનો ત્યાગ કરે તે લજ્જા વાળો નહિ, પણ લજ્જા રહિત મનુષ્ય છે એમ જાણવું, જે સાધકજનો સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિત થવા " શ્રી શ્રુતિની " તથા " શ્રી ગુરૂની આજ્ઞાઓને હ્રદયમાં સ્થિર કરીને તે પ્રમાણે વર્તે છે, અને મનોવિકારને વશ થતા નથી, તેમજ પરમાત્મા સર્વવ્યાપક છે એમ જાણી જે સર્વે સ્થળોમાં તથા સર્વ કાર્યોમાં સર્વદા નિર્દોષ રહે છે, તેજ અકાર્ય લજ્જાવાન કહેવાય છે.

૯ जप—બાહ્ય વિષયોમાં પ્રસરી રહેલી ઇન્દ્રિય અંતઃકરણની વૃત્તિઓને આકર્ષીને અંતરમાં શમાવવાસારૂ જપ ઉપયોગી છે. ઉપવાસાદિ તપશ્ચર્યા કરનારે જપનું અનુષ્ઠાન અવશ્ય કરવું જોઇએ. દેવાદિના ભેદથી જપ ઘણા પ્રકારના છે જપથી શરીર, ઇદ્રિયો, પ્રાણ ને મન સ્થિર થાય છે. ને હ્રદયમાં શુદ્ધ સત્ત્વગુણનો પ્રકાશ પ્રાદુર્ભૂત થવાથી ચિત્તમાં પ્રસન્નતા અનુભવાય છે "ૐ" અને "સોહ" આ બે મંત્રના જપને " અજપાસ્મરણ " કહે

છે. જ્ઞાન, યોગ વા પરાભક્તિ સંપાદન કરવા ઇચ્છનારા જનો શ્રીગુરૂપાસેથી યથાવિધિ દીક્ષા લઇ યથાધિકાર બહુધા નીચેના મંત્રોમાંથી કોઇ મંત્રનો જપ કરે છે;—"ૐ" "સોહં", "શિવોહં", "રં", "રામ" "સચ્ચિદાનંદોહં", "ૐનમઃશિવાય"

" ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય," "શ્રીકૃષ્ણ-શરણં મમ," "ૐ નમો ગુરૂ દેવાય ગોવિંદાય" ને "ૐનમો નારાયણ" ઇત્યાદિ, દેવી, સૂર્ય, ગણપતી તથા હનુમાનાદિ દેવતાઓના મંત્રનો જપ પણ તેમના ભકતો કરે છે. "શ્રી યાજ્ઞવલ્કયસંહિતામાં" જપનું લક્ષણ નીચે પ્રમાણે કહ્યું છેઃ—

" गुरुणा चोपदिष्टोऽपि वेद बाह्यविवर्जितः ।
विधिनोक्तेन मार्गेण मंत्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥
अधीत्यं वेदं सूत्रं वा पुराणं वेतिहासकं ।
एतेष्वभ्यसतस्तस्य अभ्यासेन जपः स्मृतः ॥ अर्थ स्पष्ट ।

જપના મુખ્ય બે પ્રકાર છે, વાચિક તથા માનસ વળી તે બંનેના પણ બબે ભેદ છે. તેમાં ઉચ્ચૈ અને ઉપાંશુ એ બે ભેદ વાચિકના, ને ધ્યાન રહિત ને ધ્યાનસહિત એ બે ભેદ માનસજપના છે. અન્ય મનુષ્યને સાંભળવામાં આવે એવી રીતે સ્પષ્ટ ઉચ્ચારપૂર્વક જે જપ કરવો તે ઉચ્ચૈઃ વાચિક જપ ને અન્ય મનુષ્યને સાંભળવામાં ન આવે એવી રીતે શનૈ શનૈઃ જપ કરવો તે "ઉપાંશુ વાચિકજપ," જીહવા તથા ઓષ્ટ આદિ અવયવો ન હલે એવી રીતે કેવળ મન વિષે જે જપ કરવો તે "ધ્યાનરહિત માનસજપ"ને મંત્રના અધિદેવમાં કિંવા મંત્રોના વર્ણોમાં ચિત્તને એકાગ્ર કરી જે જપ કરવો તે "ધ્યાનસહિત માનસજપ"કહેવાય છે એ ચારે જપમાં ધ્યાનસહિતનો માનસજપ ઉત્તમ છે. શ્રીયાજ્ઞવલ્કય સંહિતામાં એ વિષે નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે—

उच्चैर्जपादुपांशुस्तु सहस्रगुण उच्यते ॥
मानसश्च तथोपांशोः सहस्रगुण उच्यते ।
मानसाच्च तथाध्यानं सहस्रगुणमुच्यते ॥ "

અર્થ—ઉચ્ચૈ જપથી ઉપાંશુજપ સહસ્રગુણ ફળનો હેતુ થાય છે, ઉપાંશુજપથી માનસજપ સહસ્રગુણ ફળનો હેતુ થાય છે, ને માનસજપથી ધ્યાન યુક્ત જપ સહસ્રગુણ ફળનો હેતુ થાય છે. સંહિતા ભાગનો વેદોક્તમંત્ર હોય તો તેના ઋષિ છંદને દેવતાએ સ્મરણમાં રાખવાં, ને ગાયત્રી મંત્રનો જપ હોય તો તેમાં તો તે અવશ્ય સ્મરણમા રાખવા જે મંત્રનો જપ કરવો તે મંત્રનો અર્થ પણ જાણવો જોઇએ. અર્થ જાણ્યા વિના કરેલા મંત્ર જપની સિદ્ધિ જોઇએ તેટલી થતી નથી. **શ્રીવૃદ્ધહારીત સંહિતામાં** પણ એમજ કહ્યુ છે કેઃ–આલસ્ય રહિત થઇ મંત્રના અર્થનું ચિંતન કરીને મંત્રનો જપ કરે મંત્રનો અર્થ જાણ્યા વિના જો એકાગ્રમન વડે જપ કરે તોપણ તે પુરૂષ મંત્રની સિદ્ધિને તથા ઉપાસ્ય દેવતાના સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થતો નથી. જ્યોતિષ્ટોમાદિ સર્વ યજ્ઞોમાં હિંસાદિ દોષરહિત હોવાથી જપયજ્ઞ શ્રેષ્ટ છે માટેજ **શ્રીભગવાને શ્રી ગીતાજીમાં** " **यज्ञानां जपयज्ञोस्मि** " (યજ્ઞોમાં જપયજ્ઞ હું છું) એમ કહ્યું છે. **શ્રીમનુસ્મૃતિના** બીજા અધ્યાયમાં પણ નીચેના શ્લોકવડે જપયજ્ઞનું શ્રેષ્ટપણું જણાવ્યું છું.

" येपाकयज्ञाश्चत्वारो विधियज्ञसमन्विताः ॥
सर्वेतेजपयज्ञस्यकलानार्हंतिषोडशीम् ॥ "

અર્થ—વૈશ્વદેવહોમ, (દેવયજ્ઞ,) બલિદાન, (ભૂતયજ્ઞ,) નિત્ય શ્રાદ્ધ (પિતૃયજ્ઞ) ને અતિથિ ભોજન (મનુષ્ય યજ્ઞ) એ ચાર પ્રકારના પાકયજ્ઞ છે. તે તથા

દર્શપૌર્ણમાસાદિક જે વિધિયજ્ઞ છે. તે સર્વે જપરૂપ યજ્ઞના સોળમા ભાગની તુલ્ય પણ નથી થતા. જપ બહિર્વૃત્તિનો નાશ કરે છે. ને કામનાવાળા મનુષ્યોને બહુધા ઉપાસ્ય દેવની પ્રસન્નતાદ્વારા ઈચ્છિત ફળની પ્રાપ્તિ કરાવે છે, ને નિષ્કામીના ચિત્તની શુદ્ધિ કરે છે.

૧૦ **હોમ**—મન સહિત અગીઆર ઇંદ્રિયોને તેમના અયોગ્ય વિષયથી ઉપરામ કરી બ્રહ્મરૂપ અગ્નિને વિષે હોમવી તે સાત્વિક હોમ **જ્ઞાનયજ્ઞ**ને ચિત્તની એકાગ્રતારૂપ અગ્નિને વિષે તેમને હોમવી તે **યોગયજ્ઞ** કહેવાયછે.

રાજસવૃત્તિવાળાં મનુષ્યો પ્રસિદ્ધ અગ્નિમાં પશુઓનો તથા ફળાદિનો જે હોમ ફળેચ્છાપૂર્વક કરે છે તે હોમ યોગના અંગ રૂપ નથી. પ્રસિદ્ધ અગ્નિમાં ઘૃતાદનો હોમ દેવતાને પ્રસન્ન કરવામાં તથા વાતાવરણ શુદ્ધ કરવામાં સાધનભૂત મનાય છે.

જ્ઞાનીજનો અંતર્દ્રષ્ટિ કરી વિષયોનો ઇંદ્રિયોને વિષે, ઇન્દ્રિયોનો અંતકરણને વિષે ને અન્તકરણનો આત્માને વિષે હોમ કરે છે

હવે રાજયોગનું ત્રીજું અંગ **આસન** છે તેની **શ્રીચોરાશીઆસનમાંથી** નોંધ લઇએ છીએ કે—

आसनो.

१ **सिद्धासन**—ડાબા પગને આડો રાખીને તેની પાની સીવની (વૃષણના મૂળ તથા ગુદાના છિદ્રની વચ્ચેના ભાગ) માં રાખવી; ને જમણા પગની પાની લિંગ ઉપર રાખી, ડોકને નીચી નમાવી, હડપચી હૃદયની સમીપના દેશમા એટલે હૃદયની ઉપર ચાર આંગળગર લગાડી, સરલ અને નિશ્ચય સ્થિતિવડે ઇંદ્રિયોને વશીભૂત કરીને બેસવુ; તથા આંખને ઉઘાડી રાખીને દૃષ્ટિને ત્રિકુટીમાં (ભ્રૂમધ્ય ભાગમાં) રાખવી, અને ડાબા હાથના ચત્તા પંજાપર

જમણા હાથનો ચત્તો પંજો રાખવો, તે સિદ્ધાસન કહેવાય છે. **વજ્રાસન ગુપ્તાસન ને મુક્તાસન** એ સિદ્ધાસનના અવાંતર ભેદો છે. તેમાં જમણા પગની પાની ગુદાને ઉપસ્થની વચ્ચે રાખી, ડાબા પગની પાની લિંગ ઉપર રાખી, પૂર્વવત્ સ્થિર થવું તે વજ્રાસન; ડાબાપગની પાની સીવનીમાં રાખી તે પાનીપર જમણા પગની પાની રાખી પૂર્વવત્ બેસવું તે મુક્તાસન, ને ડાબા પગની પાની લિંગની ઉપર રાખી, તે પગના ફણાના મધ્ય ભાગપર જમણા પગની પાની રાખી પૂર્વની પેઠે સ્થિર થવું તે ગુપ્તાસન કહેવાય છે. આ ગુપ્તાસનને કેટલાક યોગીઓ સિદ્ધાસન પણ કહે છે. આ આસને બેસવાથી મસ્તક વિના શરીરનો મધ્ય ભાગ સીધો રહે છે, અને શ્વાસોચ્છ્વાસ સીધો ચાલી તેની ગતિ મંદ પડવા માંડે છે. દેહને કષ્ટ દીધા વિના આ આસને વધારે સમય સુધી બેસી શકાય છે, વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થવા માંડે છે, લોહી યોગ્ય રીતે ફરવાથી શરીર નિરોગી રહે છે; અને મોક્ષના પ્રતિબંધક સંસ્કાર દૂર થવા માંડે છે. આ આસનથી પુરૂષત્વ કમી થાય છે. માટે ગૃહસ્થે તે વિશેષ ન કરવું. જેમ યમમાં **અહિંસાને** નિયમમાં **મતિ** મુખ્ય છે, તેમ સર્વે આસનોમા સિદ્ધાસન મુખ્ય છે. તે પ્રાણવહા નાડીઓના સર્વ મલને દૂર કરનાર તથા અનાયાસે ઉન્મની કલાને ઉપજાવનાર છે, તેમજ ત્રણ બંધોને પણ અનાયાસે સિદ્ધ કરે છે.

૨ **પદ્માસન**—જમણા પગને ડાબા સાથળપર અને ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખીને ડોકને સહજ નીચી નમાવી, હડપચીને હૃદય સમીપ (હૃદયથી ચાર આંગળ ઉપર) રાખી બેસવુ ને પછી બન્ને હાથોને પીઠની પછવાડે ફેરવીને બન્ને હાથના પંજા ચત્તા રાખી જમણા હાથથી (અંગુઠા તથા તર્જનીથી) જમણા પગનો અંગુઠો ને ડાબા હાથથી (અંગુઠા તથા તર્જનીથી) ડાબા પગનો

અંગુઠો પકડવો, તથા આંખોને ઉઘાડી રાખી દૃષ્ટિને નાસિકાના અગ્ર ભાગઉપર ઠરાવવી, તે પદ્માસન કહેવાય છે. કેટલાક યોગીઓ આને **બદ્ધપદ્માસન** પણ કહે છે. ડાબા પગને જમણા સાથળપર ને જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખવાથી એ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે. આ આસનમાં મસ્તક વિના શરીરનો મધ્ય ભાગ સીધો રહેવાથી, શ્વાસ સીધો ચાલી તેની ગતિ મંદ પડવા માંડે છે, વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થવા લાગે છે, શરીરમાં લોહીનું ફરવું યોગ્ય રીતે થવાથી આરોગ્યતા સારી રહે છે, આલસ્ય આવતું નથી ને પૂર્વના સર્વ વ્યાધિઓનું શમન થાય છે.

૩ **દૃઢાસન**—ડાબો હાથ કોણીથી વાળી માથા નીચે રાખી બન્ને પગ લાંબા કરી વૃષણ ન દબાય એવી રીતે ડાબે પડખે શયન કરવુ તે દૃઢાસન કહેવાય છે. આ આસનના અભ્યાસથી ઊંઘમાં બહુ સ્વપ્નો આવતાં નથી; બહુધા વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી; પવનની ગતિ યોગ્ય માર્ગમા રહેવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થતી નથી, ને જઠરાગ્નિ બલવાન થાય છે, તેમજ થોડો સમય સુવાથી પણ વિશેષ સમય સુધી સુતા જેટલો લાભ અનુભવાય છે. ધ્યાનિ લોક રાત્રિએ ઘણુ કરીને એજ આસને વિશેષ સમય સુધી શયન કરે છે હાથ તથા પડખાંની સ્થિતિ બદલવાથી દક્ષિણાસન નામનો આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે.

૪ **વીરાસન**—ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળી જાંગની નીચે લઈ, તેનો ફણો ગુદાની નીચે ઉત્તર–દક્ષિણ આડો રાખવો, ને જમણા પગની પાની ડાબા પગના અંગુઠાને અડાડીને ગોઠણ ઉચું રાખીને બેસવુ તે વિરાસન કહેવાય છે. જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખીને ને ડાબા પગને જમણા સાથળની નીચે રાખીને બેસવુ તે પણ વિરાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો

બીજો ભેદ થાય છે. આ આસને બેસવાથી આંખ પાછી ઓછી મીંટ મારે છે ને અપાન ઊર્ધ્વ થવાથી શરીર બલ વધે છે.

૫-૬ **पवन मुक्तासन तथा वामपादपवनमुक्तासन**—ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તથા જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બન્ને ઢીંચણો બન્ને ખભા આગળ રાખીને, તે ઢીંચણોથી બહાર જમણા હાથથી ડાબા હાથની કોણી ઝાલવી ને ડાબા હાથથી જમણા હાથની કોણી ઝાલવી. એવી રીતે બન્ને ગોઠણ વચ્ચે રાખી સ્વસ્થ બેસવુ તે પવન મુક્તાસન કહેવાય છે. આ આસનથી હોજરી, આંતરડાં તથા મલાશયમાનો અપાન વાયુ દૂર થાય છે વામપાદપવનમુક્તાસન તથા દક્ષિણપાદપવનમુક્તાસન એ પવનમુક્તાસનના અવાતર ભેદ છે. ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને એ ગોઠવણની આસપાસ અદબ ભીડવી ને જમણો પગ આડો રાખીને તેનું તળીઉં ડાબા પગના ફણાને અડાડીને બેસવું તે વામપાદપવનમુક્તાસન કહેવાય છે ઉપર પ્રમાણે જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી, ડાબો પગ આડો રાખીને તેનું તળીઉં જમણા પગના ફણાને અડાડીને અદબ ભીડીને બેસવુ તે દક્ષિણપાદ પવનમુક્તાસન કહેવાય છે.

૭ **धीरासन तथा दक्षिणपादधीरासन**—બન્ને પગ ગોઠણથી વાળીને તેના ફણા ગુદાની નીચે આડા રાખીને બેસવું તે ધીરાસન કહેવાય છે. દક્ષિણપાદ ધીરાસન તથા વામપાદ ધીરાસન એ ધીરાસનના અવાંતર ભેદ છે. જમણો પગ ગુદાની નીચે રાખી, ડાબો પગ ઢીંચણથી વાળી તેની પાની ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે દક્ષિણપાદ ધીરાસન અને તેનાથી ઉલટી રીતે બેસવું તે વામપાદ ધીરાસન છે.

૮ **दक्षिणपादपवनमुक्तासन**—આ આસનની રીતિ ઉપર અંક ૫-૬ માં જુઓ.

૯ વામ–દક્ષિણશ્વાસગમનાસન—જમણા પગનું ઢીંચણ જમણા હાથની બગલમાં રાખી, તે ભણી ભાર દઇ ડાબો પગ ઢીંચણથી વાળી તેની એડી ડાબા ઢગરાને અડાડી ગુદા અધર રાખી બેસવું તે વામશ્વાસગમનાસન કહેવાય છે. આ આસને બેસવાથી ડાબી નાસિકામાંથી શ્વાસનું આવાગમન થવા માંડે છે. ડાબા પગનું ઢીંચણ ડાબા હાથની બગલમાં રાખી, ઉપર કહેલ છે તેથી ઉલટી રીતે ડાબી ભણી ભાર દઇને બેસવું તે દક્ષિણશ્વાસગમનાસન કહેવાય છે. આ આસને બેસવાથી જમણી નાસિકામાથી શ્વાસનું આવાગમન થવા માડે છે.

૧૦ પશ્ચિમતાન—નીચે બેસી, બન્ને પગ દંડની પેઠે સન્મુખ લાબા કરી, બન્ને હાથથી ઢીચણની નીચેનો ભાગ ભૂમિથી ઉપડે નહિ એવી રીતે બન્ને પગ રાખી, તે પગના અંગુઠા ઝાલવા, ને લલાટને ઢીચણ પર રાખવુ તે પશ્ચિમતાન નામનું આસન કહેવાય છે, આ આસનથી પ્રાણનું સુષુમ્ણામાં વહન થાય છે, જઠરાગ્નિના વૃદ્ધિ થાય છે, ઉદરના મધ્ય ભાગનું કૃશપણું થાય છે, ને આરોગ્યતાની તથા નાડીઓના વળના સામ્યપણાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૧૧ વાતાયનાસન—ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂલમાં ભરાવીને તેજ પગનું ઢીચણ જમણા પગની ઘુંટીને અડાડીને ઉભા રહેવું તે વાતાયનાસન કહેવાય છે.

૧૨ મયુરાસન—બન્ને હાથના તળાં, આગળાં પહોળા રહે તે રીતે પૃથ્વી પર રાખી, તે હાથોને કોણીથી વાળી, તળિયાં નાભીને પડખે ભરાવી, શરીરને મોરની પેઠે બન્ને હાથના આધારથી અધર રાખવું તે મયૂરાસન કહેવાય છે. આ આસન ગુલ્મ જલોદર, પ્લીહા (બરોલ) વાત, પિત્ત, કફ તથા આલસ્યનો શીઘ્ર નાશ કરે છે,

જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે, નુકશાનકારક અન્નને ભસ્મ કરે છે અને પેટના રોગ મટાડે છે.

૧૩-૧૪ **मत्स्येंद्रासन**—ડાબા સાથલના મૂલમાં ધરેલો જે જમણો પગ, તેની એડી ને પીઠ પછવાડેથી ડાબો હાથ લઇ જઇને તેથી પકડી, પછી જમણા પગના ઢીંચણ આગળ ભૂમિપર રાખેલા ડાબા પગના અંગુઠાને જમણો હાથ તે પગના ઢીંચણથી બહાર કાઢી તે હાથથી પકડી, મુખને ડાબા ભાગની પીઠ ભણી ફેરવી, નાકની અણીપર નજર રાખીને બેસવું તે મત્સ્યેન્દ્રાસન કહેવાય છે. પગ તથા હાથ વિગેરેને ઉલટા બદલવાથી આ આસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે. આ આસન ઘણા પ્રકારના પ્રચંડ અને દુસહ રોગોને દૂર કરે છે, જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે. કુંડલિનીને જાગૃત કરે છે, નિદ્રાને નિયમમાં રાખે છે, તથા તાળવાની ઉપરથી ઝરતા ચંદ્રામૃતને નહિ ઝરવા દેતા તેને ત્યાંજ સ્થિર કરે છે. મહાનયોગી **શ્રીમન્મત્સ્યેન્દ્રનાથે** આ આસનનો ચિરકાલ અભ્યાસ કર્યો હતો. તેથી તેમના નામથી આ આસન પ્રસિદ્ધિમાં આવ્યું છે

૧૫ **अर्धपद्मासन**—જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખવો ને ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખવો, તથા બન્ને પાની પર પ્રથમ ડાબો હાથ ચત્તો રાખી પછી તે પર જમણો હાથ ચત્તો રાખવો, ચિબુકને હૃદય સમીપ રાખવી, ગુદાને થોડી થોડી સંકોચી અપાન ઉંચો ચઢાવવો ને જિવ્હાને ઉપરની દાઢોના મૂલના મધ્ય ભાગમાં ઉંચી સ્થાપન કરવી તથા નાસાગ્રપર દૃષ્ટિ રાખવી, તે અર્ધપદ્માસન કિંવા મુક્તપદ્માસન કહેવાય છે. ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખીને અને જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખીને પૂર્વવત્ બેસવાથી પણ એ આસન સર્વ પ્રકારના વ્યાધિઓનું શમન કરનાર તથા ચિત્ત પ્રાણ ને ઇંદ્રિયોને સ્થિરતા આપનારૂં છે.

૧૬ **कुक्कुटासन**—ઉપર પ્રમાણે બેસી, બે હાથ જંઘા તથા ઉરૂની વચ્ચે ઘાલી અર્ધપદ્માસન સાથે દેહ ઉપાડવો, તે કુકકુટાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે. આ આસનથી આલસ્ય તથા તંદ્રાનો નાશ અને જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે. તેમજ નાડીઓનો મલ દૂર થઇ તે સ્વચ્છ થાય છે.

૧૭ ૧૮ **गोरक्षासन भद्रासन**—વૃષણની નીચે સીવનીના ડાબા ભાગમા ડાબા પગની એડી પગને ઉલટાવીને રાખવી અને જમણા ભાગમાં જમણા પગની એડી પગને ઉલટાવીને રાખવી, ને બન્ને હાથનાં આગળાં તથા અંગુઠાવડે બંને પગના તળાં તથા આગળા મજબુત અડાડી રાખવાં, તથા જાલધર બંધ કરી નાસાગ્રપર દૃષ્ટિ રાખવી, તે ગોરક્ષાસન કહેવાય છે. બન્ને પાદતલો વૃષણ સમીપ સંપુટ કરીને રાખવાં, પછી તેનાપર ડાબો હાથ ઉંધો રાખી તે પર જમણો હાથ ઉંધો રાખવો તે પણ ભદ્રાસન કહેવાય છે. આ આસનનો સારી પેઠે અભ્યાસ કરી પછી શયન કરવા થકી વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી તથા આ આસનના પ્રભાવથી ઘણા રોગો નાશ પામે છે, ને કઠિન આસનોવડે જે શ્રમ થયો હોય તેને આ આસન દૂર કરે છે. પ્રસિદ્ધ હઠયોગી શ્રીમદ્ ગોરક્ષનાથે આ આસનનો ઘણો અભ્યાસ કર્યો હતો, તેથી પ્રસિદ્ધ લોકોમા આ ભદ્રાસનનું નામ ગોરક્ષાસન પડ્યું છે.

૧૯ **ऊर्ध्वपद्मासन**—પ્રથમ અર્ધ પદ્માસનની પેઠે બેસી, પછી માથું ભોંય સાથે ભરાવી કેડને બંન્ને હાથના આધારથી ઉંચી કરી, તે પલાઠી અધર ઉપાડી રાખવી તે ઉર્ધ્વપદ્માસન કહેવાય છે.

૨૦–૨૧ **अर्धपादासन–पूर्णपादासन**—ઉભા રહીને ડાબા પગનો ફણો જમણા પગના ઢીંચણના ઉત્તરના ભાગમાં અડાડી રાખવો તે અર્ધપાદાસન કહેવાય છે. પગોની

સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે. પૂર્ણપાદાસન એ આ આસનનો અવાંતર ભેદ છે, બન્ને પગે ઉભા રહેવું તે પૂર્ણપાદાસન કહેવાય છે.

૨૨ **દક્ષિણાસન**--આ આસનની રીતિ દઢાસનમાં આપી છે તે જુઓ.

૨૩ **શવાસન**—બન્ને હાથ તથા પગ લાંબા કરી મોં આકાશ ભણી રાખી સ્વસ્થપણે પીઠપર ચત્તું શયન કરવું તે શવાસન કહેવાય છે. આનું અન્ય નામ મૃતાસન પણ છે. યોગાભ્યાસ કરતાં થાક લાગે ત્યારે આ આસન કરવાથી યોગાભ્યાસીને વિશ્રાંતિ મળે છે ને શ્રમ દૂર થાય છે. શવાસનની રીતે શયન કરી બન્ને ગોઠણ, પાની તથા ઘુંટી અડાડી રાખી, બન્ને હાથો માથાભણી લાંબા કરી રાખવાથી દંડાસન થાય છે

૨૪ **અધ્વાસન–મકરાસન**—બન્ને હાથ લાંબા કરી સુવું તે અધ્વાસન કહેવાય છે. ઉંધા સૂઇને બન્ને હાથ માથાની બન્ને ભણી થઇ આગળ જાય તેમ લાંબા કરવા ને તેના પંજા ઉપરના ભાગમાં અડેલા ને નીચે છુટા રાખવા તથા પગ લાંબા કરી અડાડેલા રાખવા તે મકરાસન કહેવાય છે.

૨૫ **વામ–દક્ષિણપાદાસન**—જમણો પગ પૂર્વ (જે ભણી આપણું મો હોય તે) ભણી લાંબો કરી, ડાબા પગે ઉભા રહેવુ તે વામપાદાસન કહેવાય છે ડાબો પગ પૂર્વ ભણી લાંબો કરી જમણે પગે ઉભા રહેવું તે દક્ષિણપાદાસન કહેવાય છે.

૨૬ **ધનુષાસન**—બેસીને બન્ને પગના અંગુઠાને બન્ને વિપરીત હાથથી (જમણેથી ડાબો ને ડાબેથી જમણો એ રીતે) પકડવા, પછી એક પગ લાંબો રાખવો, ને બીજા પગને કાનસુધી ખેંચીને લાવવો તે ધનુષાસન અથવા ધનુરાસન કહેવાય છે. આ આસનથી આલસ્ય દૂર થાય છે. કુંડલિની ચલાયમાન થાય છે, ને ખેંચેલા પગ ભણીના શરીરના ભાગની નાડીઓમાનો પવન ઊર્ધ્વ થાય છે.

૨૭ **दक्षिणपादशिरासन**—બેસીને જમણો પગ માથા ઉપર ચડાવવો તે દક્ષિણપાદશિરાસન કહેવાય છે,

૨૮-૨૯ **द्विपादशिरासन**—બેસીને બન્ને પગ માથા ઉપર લાવી, ડોકના પાછલા ભાગપર ચડાવવા તે દ્વિપાદ શિરાસન કહેવાય છે. કોઈ યોગીઓ આ આસનને પાશિની મુદ્રા પણ કહે છે. અને આવી સ્થિતિ રાખી બન્ને કરતલો પૃથ્વીપર રાખીને શરીરને ઉપાડવાને વજ્રોલી મુદ્રા કહે છે. આ તેમજ ઉપરનું આસન કુંડલિનીને પ્રબોધ કરનારૂં તથા બિંદુનો જય કરનારૂં છે. બેસીને ડાબો પગ માથા ઉપર ચડાવવો તે વામપાદશિર્ષાસન કહેવાય છે.

૩૦ **स्थिरासन**—જમણા પગનો ફણો ડાબા પગની જાંગ નીચે રાખવો ને ડાબા પગનો ફણો જમણા પગની જાંગ નીચે રાખી પલોંઠી વાળીને બેસવું તે સ્થિરાસન કહેવાય છે.

૩૧ **वृक्षासन**—બન્ને હાથના પંજા માથા પાસે સહેજ ચત્તા રાખી, તેની પાસે માથું ભૂમિથી ટેકાવી પગ લાંબા કરી ઉંધે મસ્તકે રહેવું, તે વૃક્ષાસન કહેવાય છે. આ આસનને મુડાસન, કપાલાસનને નરાસન પણ કહેવામાં આવે છે. આ તેમજ નીચેનાં આસનથી પ્રાણ જય શીઘ્ર થાય છે, માટે પ્રાણાયામનો ઉચ્ચ પ્રતિનો અભ્યાસ કરનારે આ આસનનો અવશ્ય અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

૩૨ **अर्ध वृक्षासन**—બન્ને પગો ઢીંચણથી વાળી માથું ભૂમિથી ટેકાવી ઉંધે મસ્તકે રહેવું તે અર્ધ વૃક્ષાસન કહેવાય છે.

૩૩ **चक्रासन**—બે હાથની આંગળીઓથો બે પગનાં આંગળાઓ પકડીને સુવું તે ચક્રાસન કહેવાય છે. આ આસનનું અન્ય નામ વર્તુલાસન પણ છે.

૩૪ **ताडासन**—બે હાથ ઉંચા કરીને ઉભા રહેવું તે તાડાસન (તાલાસન) કહેવાય છે.

૩૫ दक्षिण-वामचतुर्थांशपादासन--જમણા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે ડાબાપગનો નળો ભરાવીને બેસવું તે દક્ષિણ ચતુથાશપાદાસન કહેવાય છે. ડાબાપગની પિંડી દબાય એવી રીતે જમણા પગનો નળો ભરાવીને બેસવું તે વામ ચતુર્થાંશપાદાસન કહેવાય છે. ઉપરનાં બન્ને આસને બેસવાથી ઉંઘ આવતી નથી, અને આલસ્ય તથા અપાન વાયુ દૂર થાય છે.

૩૬ ऊर्ध्वधनुषासन--મોઢું આકાશમણી રાખી, બન્ને હાથ તથા પગ પૃથ્વીને અડાડી કમાન જેવો આકાર કરવો તે ઊર્ધ્વ ધનુષાસન કહેવાય છે.

૩૭ वाम-दक्षिणसिद्ध सन—ડાબા પગની પાની સીવની (બેસણી) માં ભરાવી જમણો પગ લાંબો કરીને બેસવુ તે વામ સિદ્ધાસન કહેવાય છે. દક્ષિણ સિદ્ધાસન એ ઉપરના આસનનો અન્ય પ્રકાર છે. જમણા પગની પાની બેસણીમા ભરાવીને ડાબો પગ લાંબો કરીને બેસવુ તે દક્ષિણ સિદ્ધાસન કહેવાય છે.

૩૮ स्वस्तिकासन—બન્ને સાથળની નીચેના ભાગની તથા બન્ન પિંડીઓની વચ્ચે બન્ને પગના ફણા કરી, શરીરને સીધું રાખી બેસવું તે સ્વસ્તિકાસન કહેવાય છે. આ આસન સુસાધ્ય હોવાથી જપાદિમાં ઉપયોગી છે, ને શરીરને આરોગ્ય રાખનાર છે.

૩૯ स्थितविवेकासन—મર્યાદાપૂર્વક (અદબ ભીડીને) પલોંઠી વાળીને બેસવું તે સ્થિત વિવેકાસન કહેવાયછે.

૪૦ उत्थितविवेकासन—અદબ ભીડીને ઉભા રહેવું તે ઉત્થિત વિવેકાસન કહેવાય છે.

૪૧ दक्षिण-वामतर्कासन--જમણા હાથનો પંજો જમણા કાનની ઉપર મસ્તકને અડાડીને તે હાથને તે જ પગના ગોઠણપર રાખી, તે ભણી દેહને નમાવીને બેસવું અને ડાબા પગને આડો રાખીને

તે પર ડાબો હાથ રાખવો તે તર્કાસન કહેવાય છે. ડાબા હાથનો પંજો કાનની ઉપર મસ્તકે અડાડીને તે હાથને તેજ પગના ગોઠવણ પર રાખી, તેની ભણી દેહને નમાવીને બેસવું ને જમણા પગને આડો રાખી તેનાપર જમણો હાથ રાખવો, તે વામતર્કાસન કહેવાય છે.

૪૨ **પૂર્વતર્કાસન**—બન્ને હાથોના પંજા કપાળને અડાડીને તેની કોણીઓ જાંગપર રાખી, મુખ ભણી દેહને નમાવીને બેસવું તે પૂર્વતર્કાસન કહેવાય છે.

૪૩ **નિશ્વાસાસન**—બન્ને પગ પૂર્વ ભણી લાંબા કરી, બન્ને પાની પૃથ્વીને અડાડી ફણા ઉંચા રાખી બેસવું તે નિશ્વાસાસન કહેવાય છે.

૪૪ **અર્ધકૂર્માસન**—બે હાથ કોણીથી લાંબા કરી ભૂમિને અડાડી, તેની હથેળીઓ ચત્તિ રાખી, મોઢુ આગળ રાખી, પગ ઢીંચણથી વાળી, તેના પંજા ઉંધા રાખી ભોયને અડીને બેસવું તે અર્ધકુર્માસન કહેવાય છે

૪૫ **ગરુડાસન**—ઉભા રહી કેડથી દેહને પૂર્વ ભણીવાળી, બે હાથને કોણીથી પશ્ચિમ ભણી મસ્તક આગળથી વાળવા તે ગરૂડાસન કહેવાય છે. ઉભા રહી જમણા પગના ઢીંચણપર ડાબા પગનું ઢીંચણ રાખી, તે પગનો પંજો જમણા પગની ઘુંટીની ઉપરના ભાગમાં ભરાવવો, ને ડાબા હાથના મધ્યભાગપર જમણા હાથની કોણીની ઉપરનો ભાગ રાખી બન્ને કરતલો મેળવવાં. આવી રીતે સ્થિત થવું તે પણ ગરૂડાસન કહેવાય છે

૪૬ **સિંહાસન તથા વ્યાઘ્રાસન**—વૃષણની નીચે સીવનીમાં જમણા ભાગમાં ડાબા પગની પાની અને સીવનીના ડાબા ભાગમાં જમણા પગની પાની રાખી, જાંગ ઉપર બન્ને હાથના તળાં રાખી આગળાં પહોળાં કરે ને મોઢું ફાડી જિહ્વા બહાર કાઢી અણી સ્થિર દૃષ્ટિથી જોયા કરે તે સિંહાસન કહેવાય છે આ આસનવડે મૂલબંધ, ઉડ્ડિયાન બંધ, ને જાલંધરબંધ,—એ સિદ્ધ થાય છે. શરીરબલ વધે છે,ને

જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. પગથી સ્થિતિ સિંહાસનની પેઠે રાખી, બન્ને હાથના પંજા બન્ને ઢીંચણુની બહાર ભૂમિપર ખોડી, શરીર નમાવી મોઢું ફાડી જીહ્વાને અર્ધી બહાર કાઢી આંખો સારી રીતે ઉઘાડી રાખી સ્થિર થવુ તે વ્યાઘ્રાસન કહેવાય છે.

૪૭ त्रिकोणासन—વામત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણ ત્રિકોણાસન (જેનું વર્ણન નીચે આપ્યું છે તે) સાથે કરીને બેસવું તે પૂર્ણત્રિકોણાસન કહેવાય છે. વામત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણ ત્રિકોણાસન એ આ આસનના અવાંતર ભેદ છે. ઉભડક બેસી, ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણપર ડાબો હાથ રાખી, તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો અને જમણા ઢગરાને અડાડી તેને નમતો રાખી તેપર જમણો હાથ રાખવો તે વામત્રિકોણાસન કહેવાય છે. ઉભડક બેસી જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણપર જમણો હાથ રાખીને તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો અને ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડી, તેને નમતો રાખી તે પર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૪૮ प्रार्थनासन—ધીરાસનની પેઠે બેસીને બન્ને હાથના પંજા જોડવા તે પ્રાર્થનાસન કહેવાય છે.

૪૯ दक्षिणपाद तथा वामपाद त्रिकोणासन—બેસીને જમણા પગના ફણાને જમણા ઢગરાથી આશરે એક હાથને છેટે રાખી ભોંયને અડાડવો તે દક્ષિણપાદ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે. જમણા પગની પાનીથી સીવની દબાય એમ બેસીને ડાબા પગના પંજાને ડાબા ઢગરાથી આશરે હાથ એકને છેટે રાખી ભોંયને અડાડવો, તે વામપાદ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૫૦ पूर्णपाद त्रिकोणासन—વામપાદ ત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણપાદ ત્રિકોણાસન સાથે કરીને બેસવું તે પૂર્ણપાદ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૫૧ **वाम-दक्षिण भुजासन**—ડાબા હાથને કોણીથી વાળી, તે કોણી ભોંયે અડકાડી, તે હાથનો પંજો ગાલે લગાડી તેપર દેહનો ભાર દઇ નમીને બેસવુ, અને ડાબા પગપર જમણો પગ રાખી ટુંટીઆં વાળવાં ને તે પર જમણો હાથ રાખવો તે વામભુજાસન કહેવાય છે. હાથ પગની સ્થિતિ બદલવાથી દક્ષિણભુજાસન નામનો આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે. જમણા હાથને કોણીથી વાળી, હાથનો પજા ગાલે અડાડીને તે કોણી ભોયે અડાડી તે ઉપર દહનો ભાર દઇ બેસવુ અને જમણા પગપર ડાબો પગ રાખી ટુંટીઆં વાળવાં ને તે પર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણભુજાસન કહેવાય છે.

૫૨ **वाम-दक्षिणहस्तभयंकरासन**—ડાબા હાથને ઉચો રાખી પલોઠી વાળીને બેસવુ તે વામહસ્તભયકરાસન અને જમણા હાથને ઉચો રાખી પલોંઠી વાળીને બેસવું તે દક્ષિણ હસ્તભયંકરાસન કહેવાય છે. દક્ષિણ હસ્તભયંકરાસન એ આ આસનનો અવાતર ભેદ છે.

૫૩ **अगुष्ठासन**—બન્ને પગ ઢીચણુથી વાળી પૃથ્વીને અડાડી, તેની પાનીઓ ઢગરાને અડાડી બન્ને ફણા ઉપર દેહનો ભાર દઇને બેસવું તે અંગુષ્ઠાન કહેવાય છે વામાગુષ્ઠાન ને દક્ષિણાંગુષ્ઠાસન એ આ આસનના અવાતર ભેદ છે. ઉપર પ્રમાણે ડાબા પગના ફણા ઉપર ભાર દઇને બેસવું ને જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી તે ગોઠણ વિશેષ ઉંચું ઉપાડી રાખવું. તે વામાંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે. જમણા પગના ફણા ઉપર ભાર દઇને બેસવું અને ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડી, તે ગોઠણ વિશેષ ઉચું ઉપાડી રાખવું. તે દક્ષિણાંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે.

૫૪ **उत्कटासन**—પગોના બન્ને અંગુઠા ભૂમપર અડાડી રાખીને બન્ને પાનીઓ ઉંચી રાખવી, ને તે પાનીઓપર ઢગરાને ધારણ કરી, પગોના ફણા પર શરીરનો ભાર આવે એવી રીતે સ્થિત થવું. તે ઉત્કટાસન કહેવાય

છે. ગુદા તથા ઉપસ્થની જલબસ્તી કરતી વેળા આ આસન ઉપયોગનું છે.

૫૫ **वामअंगष्ठासन**—ઉપર ૫૩ મા આસનમાં બતાવેલી રીત પ્રમાણે આ આસન કરવું.

૫૬ **ज्येष्टिकासन**—લાકડીની પેઠે હાથ (બન્ને હાથો માથા ભણી લાંબા કરવા) પગો લાંબા કરીને ચતું સુવું તે જ્યેષ્ટિકાસન કહેવાય છે. આનું અન્ય નામ યષ્ટિકાસન તથા દંડાસન પણ છે.

૫૭ **वाम-दक्षिणअर्धपादासन**—ડાબા પગની પિંડી દબાય, એવી રીતે તે પગને જમણા પગના ગોઠણપર રાખી, જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બેસવુ તે વામઅર્ધપાદાસન કહેવાય છે, ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તે પગના ઢીંચણપર જમણા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે પગ રાખીને બેસવું તે દક્ષિણાર્ધપાદાસન કહેવાય છે.

૫૮ **हस्तभुजासन**—વામહસ્તભુજાસન અને દક્ષિણહસ્તભુજાસન (જેમનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવ્યું છે તે) સંગાથે કરવાં તે હસ્તભુજાસન કહેવાય છે.

૫૯ **वाम दक्षिणहस्तभुजासन**—બેસીને ડાબા ખભાપર ડાબા પગને ચડાવીને પછી ડાબે હાથે બોચી પકડવી તે વામહસ્તભુજાસન કહેવાય છે બેસીને જમણા ખભા ઉપર જમણા પગને ચડાવીને જમણા હાથથી બોચીને પકડવી તે દક્ષિણહસ્તભુજાસન કહેવાય છે.

૬૦ **वाम दक्षिणवक्रासन**—જમણા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો, ને ડાબા પગનું ઢીંચણ જમણા પગના ઢીંચણથી એક વેંત છેટે રાખી, તે પગનો નળો જમણા પગના પંજા ઉપર રાખવો, તે વામવક્રાસન કહેવાય છે. ડાબા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો, ને જમણા પગનુ ઢીંચણ ડાબા પગના ઢીંચણથી વેત છેટે રાખી તે પગનો

નળો ડાબા પગના પંજા ઉપર રાખવો, તે દક્ષિણવક્રાસન કહેવાય છે.

૬૧ **वाम दक्षिण जान्वासन**—ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાના મધ્ય ભાગને અડાડી, તે પગ (પાનીથી ફૂણા સુધીનો ભાગ) આડો રાખવો, ને જમણા પગનું ઢીંચણ ડાબા પગના ઢીંચણ ઉપર રાખી, તે પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને બેસવું, તે વામજાન્વાસન કહેવાય છે. જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાના મધ્યભાગને અટાડી તે આડો રાખવો, ને ડાબા પગનું ઢીચણ જમણા પગના ઢીંચણ ઉપર રાખી, તે પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડવી, તે દક્ષિણજાન્વાસન કહેવાય છે.

૬૨ **वाम-दक्षिणशाखासन**—ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂલમાં ને તે પગનો ફૂણો જમણા પગની પિંડી ઉપર રાખીને બેસવું, તે વામશાખાસન કહેવાય છે. દક્ષિણશાખાસન એ આ આસનનો અન્ય ભેદ છે. જમણા પગની પાની ડાબા સાથળના મૂલમાં રાખી, તે પગનો ફૂણો ડાબા પગની પિંડી ઉપર રાખીને બેસવું, તે દક્ષિણશાખાસન કહેવાય છે.

૬૩ **त्रिस्तंभासन**--બન્ને પગોને ઢીંચણથી વાળી, બન્ને ઢગરા અધર રાખીને પગની પાનીઓ ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે ત્રિસ્તંભાસન કહેવાય છે.

૬૪ **वाम-दक्षिणपादअपानगमनासन**—ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળીને તે પગનો ફૂણો જમણા સાથળના મૂલમાં ભરાવવો, ને પાનીને પેટમાં નાભિને પડખે ભરાવીને બેસવું, તે વામપાદઅપાનગમનાસન કહેવાય છે. જમણા ઢગરાને ઢીંચણથી વાળી, તે પગનો ફૂણો ડાબા સાથળના મૂલમાં ભરાવીને પાનીને પેટમાં નાભિને પડખે ભરાવીને બેસવું તે દક્ષિણપાદઅપાનગમનાસન કહેવાય છે.

૬૪ **वामहस्तचतुरकोणासन**--ડાબા પગને ઘુંટણથી વાળી બેસવું, અને પછી ડાબા પગના પંજાને ડાબા હા-

થની કોણીમાં લગાડીને જમણા હાથની આંગળીઓ પરસ્પર ભીડાવવી, આ આસનને વામહસ્તચતુરકોણાસન કહે છે.

૬૬ कूर्मासन-गोमुखासन—બન્ને પગની એડીઓથી ગુદાને રોકી બન્ને પગના ફણાને કાચબાના પાછલા પગની પેઠે રાખી સાવધાન સ્થિર થઇને બેસવું. તે કૂર્માસન અથવા ગોમુખાસન કહેવાય છે. આ આસનથી અપાન સહિત વીર્યનું ઉર્ધ્વગમન, ઇંદ્રિયોના બહિ પ્રવાહનું સ્તંભન, શાંતતા અને શારીરબલની વૃદ્ધિ સાથે આલસ્ય દૂર થાય છે.

૬૭ गर्भासन-उत्तानकूर्मासन—ડાબા સાથલના મૂલમાં જમણો પગ ને જમણા સાથલના મૂલમા ડાબા પગ રાખીને બન્ને હાથો કુકકુટાસનની પેઠે મધ્યમાં રાખી, બન્ને હાથથી ડોકને નીચી નમાવી બેસવું તે ગર્ભાસન અથવા ઉત્તાનકુમાસન કહેવાય છે. આ આસન આલસ્યને દૂર કરે છે. ને ઇંદ્રિયોને શાંત કરે છે.

૬૮-૬૯-૭૦—वृक्षासन अने तेना अवांतरभेदो—આ આસનોની રીતિ અંક ૩૧-૩૨ માં આપી છે. તે જુઓ.

૭૧ द्विपादपार्श्वासन—બેઉ પગને ઘુંટણથી વાળી, બેઉ પંજાને પાછળથી વાળીને કમ્મરના ઉપરના ભાગમાં પંજાને લગાડવા આ આસનને દ્વિપાદ પાર્શ્વાસન નામ આપ્યું છે.

૭૨ कंदपीडनासन—બેઉ પગના પંજાને પાર્શ્વથી જોડીને નાભીની નીચે કંદ દબાય એવી રીતે રાખી, બેઉ ઘુંટણને મેળવી, ઢગરાને જમીનપર લગાડીને બેસવું, તે કંદપીડનાસન કહેવાય છે. આ આસને બેસવાથી કંદ જે કે સર્વ નાડીઓનું મૂળ છે; તેમજ અપાનવાયુ પણ સાફ થાય છે. ગરમી વિશેષ થવાથી કુડલિની જાગૃત થાય છે અને સુષુમ્ણાનો માર્ગ શુદ્ધ થવાથી અંદર પ્રાણવાયુ સંચાર કરવા લાગે છે.

૭૩ प्रौढासन दक्षिणवामार्धपद्मासन—જમણા પગને

ઢીંચણથી વાળી ડાબા સાથળ ઉપર રાખવો, તે પ્રૌઢાસન અથવા દક્ષિણાર્ધપદ્માસન કહેવાય છે.

૭૪ **उपधानासन**—એક પગને લાંબો રાખી, બીજા પગને તકિયાની પેઠે ગરદનની નીચે રાખી સિદ્ધા સુવું તે ઉપધાનાસન કહેવાય છે.

૭૫ **ऊर्ध्व-संयुक्तपादासन**—વૃક્ષાસનની પેઠે બેઉ પગનાં તળીઆંને ગુદાની પાસે લાવી સામસામાં મેળવવાં, તે ઉર્ધ્વસંયુક્ત પાદાસન કહેવાય છે.

૭૬ **अर्ध शवासन-पर्यंकासन**—આરંભમાં શવાસનની રીતે શયન કરી, પછી બન્ને પગોને ઢીંચણથી વાળી, તેના પંજા ઢગરા નીચે લાવવા અને બન્ને હાથ લાંબા કરીને સાથળપર રાખી સ્વસ્થપણે પડી રહેવું. તે અર્ધશબાસન અથવા પર્યંકાસન કહેવાય છે.

૭૭ **उत्तानकूर्मासन**—આ આસનની રીતિ આસન ૬૭માં આપી છે, તે જુઓ.

૭૮ **उत्कटासन**—આ આસન અંક ૫૪ મા બતાવેલી રીતિ પ્રમાણે થઇ શકે છે.

૭૯ **अपानासन तथा समानासन**—સ્વસ્તિકાસનની પેઠે પગની સ્થિતિ રાખી, બન્ને હાથના પંજાના મૂલ ભાગ બન્ને સાથલના મૂલમાં દૃઢપણે ભરાવી, શરીરને અત્યંત સીધું રાખી બેસવું, તે અપાનાસન કહેવાય છે. આ આસનથી અપાનવાયુનું ઊર્ધ્વભાગમા આકર્ષણ થાય છે. એજ રીતે બેસી, તર્જનીના બેઉ ભાગો નાભીને અડે એટલા જોરથી કમ્મરને દબાવતાં સમાનાસન થાય છે.

૮૦ **योन्यासन**—ઉપસ્થને સંકોચી, તેનાપર ડાબા પગની પાની સમ્યક પ્રકારે રાખી, ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખવો; અને જમણા હાથના અંગુઠા, તર્જની અને મધ્યમાવડે અનુક્રમે જમણો કાન, જમણી આંખ ને જમણું નાસાપુટ બંધ કરવાં, ને તે હાથની અનામિકા

તથા કનિષ્ઠિકાવડે મુખનો જમણો ભાગ દબાવવો, તથા ડાબા હાથના અંગુઠા આદિવડે ડાબા ભાગના તે તે અવયવો દબાવવા, આ રીતે સ્થિતિ કરવી તે યોન્યાસન કહેવાય છે પગની સ્થિતિ ઉલટાવવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે. આ આસનથી ઇંદ્રિયો, પ્રાણુ અને ચિત્તનું રૂંધન થવા લાગે છે.

૮૧ **मंडुकासन-उत्तानमंडुकासन**—બન્ને પગોને ઢીંચણુથી વાળી, તેના પંજાનો ઉપલો ભાગ પૃથ્વીને સ્પર્શ કરીને રહે ને બંને પગના અંગુઠા ગુદાની પાસે સામસામા આવે એમ બેસવું તે મંડુકાસન કહેવાય છે. મંડુકાસનની પેઠે બેસી, પછી માથાપર પ્રથમ ડાબી કોણી રાખી, પછી તે પર જમણી કોણી રાખી શરીરને નમતું રાખી સ્થિર થવું, તે ઉત્તાનમંડુકાસન કહેવાય છે.

૮૨ **पर्वतासन**—ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખી, બન્ને હાથને માથાપર ઉંચા રાખી સંપુટ કરી સ્થિત થવું, તે પર્વતાસન કહેવાય છે. પગની કૃતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે. આ આસનવડે ઉદાનવાયુ બલવાન્ થાય છે.

૮૩ **शलभासन**—પ્રથમ ઉંધું શયન કરવું, પછી બન્ને હાથના તળાં છાતી પાસે ભૂમિને અડાડી, મુખને પૃથ્વીથી પાંચ આંગળને આશરે ઉંચું રાખવુ ને પગને એક વેંત ઉંચા રાખવા, તે શલભાસન કહેવાય છે.

૮૪ **कोकिलासन**--ડાબા સાથળપર જમણો હાથ રાખી તથા જમણા સાથળપર ડાબા પગ રાખી, પછી જમણા પગના અંગુઠાને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી અને ડાબા પગના અંગુઠાને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી પકડી, પછી કોણીપર શરીરનો કાંઇક ભાર આવે એમ કોણીઓ ભૂમિપર ટેકાવી નમેલા શરીર વડે સ્થિત થવું, તે કોકિલાસન કહેવાય છે.

૮૫ લોલાસન ઉત્તમાંગાસન--પદ્માસનની પેઠે પગ રાખી, બન્ને હથેળી જમીનપર ટેકવી તેના ઉપર ભાર દઇ આખું શરીર તે ઉપર ઉપાડીને ઝુકવું તે લોલાસન કહેવાય છે. આ આસન કરવાથી વાયુની ચંચળતા નાશ પામે છે, પદ્માસન પ્રમાણે પગ રાખી, સામે જમીન ઉપર બન્ને હાથના ખુણા તથા તળીઆં જમીનને અડકી રહે તે રીતે ટેકવી, મસ્તક નીચું નમાવી બેસવું, તે ઉત્તમાંગાસન કહેવાય છે. આ આસન શરીરમાં શીતળતા અને કુંડલિનીનું પ્રબોધ કર્તા છે.

૪૬ ઉષ્ટ્રાસન—ઉંધા સુઇને બન્ને પગો પીઠપર લાવી, જમણા પગના અગુઠાને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી ને ડાબા પગના અંગુઠાને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી પકડવો, અને ઉદર તથા મુખનું સમ્યક્ પ્રકારે આકુંચન કરવુ, તે ઉષ્ટ્રાસન કહેવાય છે, આ આસનથી ચાલવાની શક્તિ વધે છે અને ક્ષુધા–તૃષા સહન કરવાનું બળ આવે છે.

૮૭—હંસાસન—પ્રથમ મયૂરાસન પ્રમાણે સ્થિર થઇ પછી બેઉ પગના પંજા જમીનપર ટેકવી સ્થિર થવું તે હંસાસન કહેવાય છે.

૮૮ પ્રાણાસન--જમણો પગ ડાબા સાથળના મૂલમાં રાખી, ડાબા પગની ઊરૂ તથા જંઘા (નળા) વચ્ચેનો ભાગ નમેલા ડાબા સ્કંધપર તેનો ફણો પૃથ્વીને અડી રહે એમ રાખવો, ને ડાબો હાથ કોણીથી વાળી તેનો પંજો પૃથ્વીપર ખોડી રાખવો તથા જમણા હાથને કોણીથીવાળી તે હાથનો પંજો જમણા ઢીંચણુપર રાખવો તે પ્રાણુસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ બદલી તેને અનુસરતી અન્ય કૃતી કરવાથી આ આસનનો અન્ય પ્રકાર થાય છે. આ આસનવડે પ્રાણનું અધોભાગમાં આકર્ષણ થાય છે.

૪૯ કાર્મુકાસન--ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખીને અને જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખીને પછી

હાથ સીધા રાખી, જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી જમણા પગનો અંગુઠો ને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડી, શરીર, ડોક તથા માથાને સીધાં રાખી બેસવું તે કાર્મુકાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ ઉલટાવવાથી આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે, આ આસનથી શરીરમાં ઉષ્ણુતા આવે છે. અને અપાન વાયુનું ઊર્ધ્વ આકર્ષણ થાય છે.

૯૦ **આનંદમંદિરાસન**—બન્ને પગની પાનીઓપર બન્ને ઢગરા રાખી. પગના ફણાઓપર શરીરનો ભાર આવે એમ સ્થિર થઈ ઢીંચણો ભૂમિપર અડાડી પછી જમણા હાથથી જમણા પગની પાની તથા ડાબા હાથથી ડાબા પગની પાની પકડી સ્થિર થવું, તે આનંદમંદિરાસન કહેવાય છે.

૯૧ **खंजनासन**—ગોમુખાસનની પેઠે પગ રાખી, બન્ને હાથના પંજાપર ભાર આવે એમ શરીરને સહજ નીચે નમાવી સ્થિતિ કરવી, તે ખંજનાસન કહેવાય છે.

૯૨ **क्षेमासन**—પલોંઠી વાળી બન્ને સાથળના મૂલમાં બન્ને હાથની કોણીઓ રાખી, હાથને સંપુટ કરી બેસવું, તે ક્ષેમાસન કહેવાય છે.

૯૩ **ग्रंथिभेदनासन**—ડાબા સાથળના મૂલમાં જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળના મૂલમાં ડાબો પગ રાખી, પછી બન્ને ઢીંચણોને છાતી ભણી ઉંચાં લાવવા અને હાથના પજા પરસ્પર પકડી, બન્ને હાથોના મધ્ય ભાગના આધારથી ઉંચાં કરેલાં ઢીચણોને આધાર આપી સ્વસ્થ બેસવું, તે ગ્રથિભેદનાસન કહેવાય છે.

૯૪ **सर्वांगासन**—પ્રથમ શબાસનની પેઠે શયન કરી, પછી બન્ને હાથની કોણીઓ ભૂમિપર ટેકવી તે હાથના આધારથી પીઠને ઉચી કરી, પગને ઉંચા રાખી સ્કંધ તથા ડોકપર ભાર આવે એમ સ્થિત થવું, તે સર્વાંગાસન.

૯૫ **समानासन**—સ્વસ્તિકાસનની રીતે પગોની સ્થિતિ

કરી, પછી બન્ને હાથની તર્જની તથા અંગુઠાની વચ્ચેના પ્રદેશથી કેડનો ભાગ દાબી બન્ને તર્જનીના અગ્રભાગોથી નાભિ પ્રદેશને સારી રીતે દબાવી સ્થિત થવું, તે સમાનાસન કહેવાય છે, આ આસનથી સમાન વાયુ બલવાન થાય છે

૯૬ **ભુજંગાસન**—પ્રથમ ઉંધા શયન કરી, પગના અંગુઠાથી નાભિ પર્યંતનો ભાગ ભૂમિને સ્પર્શ કરેલો રાખવો, ને નાભિથી ઉપરનો માથા પર્યંતનો ભાગ, બન્ને કરતલો નાભિને બન્ને પડખે પૃથ્વીપર ખોડી ઉંચો રાખવો તે ભુજંગાસન કહેવાય છે. આ આસનથી કુંડલિની જાગ્રત્ થાય છે, જઠરાગ્નિ વૃદ્ધિ પામે છે અને શરીરમાંનાં વ્યાધિઓનું શમન થાય છે.

૯૭ **પવનાસન**—ઢીંચણુપર ઉભા રહી બન્ને હાથની તર્જનિઓ નાભી આગળ એકત્ર થાય એમ કેડને દબાવીને સ્થિર થવું તે પવનાસન કહેવાય છે.

૯૮ **મત્સ્યાસન**—બદ્ધ પદ્માસન પ્રમાણે ડાબા સાથળ પર જમણો પગ રાખીને તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખીને ચત્તું સુવુ, ને માથાપર પ્રથમ ડાબા હાથની કોણી રાખી, પછી તેપર જમણા હાથની કોણી રાખવી. આ આસન મલ શુદ્ધિ કરનાર તથા આરોગ્યતા આપનાર છે.

પ્રાણાયામ.

શ્વાસોશ્વાસની ગતિનો અવરોધ કરી પ્રાણને રોકવો તે **પ્રાણાયામ** કહેવાય છે. પ્રાણાયામના મુખ્ય બે પ્રકાર છે. એક સગર્ભ પ્રાણાયામ છે અને બીજો અગર્ભ પ્રાણાયામ છે. પ્રણવના મંત્રા સહિત પ્રાણાયામ કરવા તે **સગર્ભ પ્રાણાયામ** કહેવાય છે, અને મંત્ર રહિત પ્રાણાયામ કરવા તે **અગર્ભ પ્રાણાયામ** કહેવાય છે. વળી **રેચક, પૂરક,** ને **કુંભક** ભેદથી પ્રાણાયામના ત્રણ પ્રકાર પણ કહેવામાં આવ્યા છે. શરીરની અંદરના વાયુને નાસિકાના છિદ્રદ્વારા

યત્નપૂર્વક બહાર કાઢી સ્થિર થવું તેને **રેચક પ્રાણાયામ** કહેવાય છે, બહારના પવનને અંતર આકર્ષી સર્વ પ્રાણુ-વહા નાડીઓને પ્રાણુથી પૂર્ણ કરી સ્થિર થવું તેને **પૂરક પ્રાણાયામ** કહેવામાં આવે છે અને રેચક પૂરક વિનાજ શરીરમાંના પવનને જેમનો તેમ રોકી સ્થિર થવું તે **કુંભક પ્રાણાયામ** કહેવાય છે. વાયુની ચલાયમાન સ્થિતિથી ચિત્તની પણુ ચલાયમાન સ્થિતિ છે અને વાયુની સ્થિરતાથી ચિત્તની પણુ સ્થિરતા છે જેથી વાયુ અને ચિત્તને સ્થિર કરવાથી પુરૂષ દીર્ઘાયુષી થાય છે તેમજ તેને ઇશ્વરભાવ પણુ પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. દેહ અને પ્રાણુનો સંયોગ છે તેજ **જીવન** કહેવાય છે અને દેહ અને પ્રાણુનો વિયોગ છે તેજ **મૃત્યુ** નામ મરણુ કહેવાય છે, વાસ્તે પ્રાણુ નિરોધ કરવાની કળા છે તે સામાન્ય રીતે દીર્ઘજીવન ભોગવવામાં પણુ ઉપયોગી છે. આપણા સ્થૂળ શરીરની અંદરની નાડી-ઓમાં મળ ભરેલો છે તેથી પ્રાણુવાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરી શકતો નથી અને તેથી આપણુને **તુર્યાવસ્થા** પ્રાપ્ત થતી નથી ને તુર્યાવસ્થામા સ્થિતિ થયા વિના તો મુક્તિની વાતોજ કરવાની છે કારણુ કે તેવી સ્થિતિમાંજ મોક્ષ બની શકે છે. પ્રાણુવાયુના અભ્યાસથી જ્યારે શરીરની સમગ્ર નાડીઓ મળરહિત થઈ જાય છે ત્યારે યોગાભ્યાસી પુરૂષ પ્રાણુનો રોધ કરવામાં સમર્થ થાય છે. મળરહિત નાડીઓ થયા વિના એટલે કે નાડીઓની વિશુદ્ધિ વિના પ્રાણુને નિયમિત રીતે રોકી શકવાનું બની શકતુંજ નથી તેમજ વળી ચાંચલ્ય ને આળસ્ય આદિ રજસ્તમોગુણુના ભાવો જ્યાં સુધી આ કાયામાં ચિત્ત આદિમાં પ્રવર્ત્તતા હોય છે અને નાશ પામેલા હોતા નથી ત્યાંસુધી ઇષ્ટ વસ્તુની પ્રાપ્તિ દુર્લભ છે જેથી તથા પ્રકારના ભાવોને દુર કરનારી મળની વિશુદ્ધિ છે અને તેવી વિશુદ્ધિની પ્રાપ્તિ આપણે પ્રાણુાયા-મના અભ્યાસવડે કરી શકીએ છીએ. આ પ્રમાણે મળશુદ્ધિ વિના રાજસતામસ ભાવો નાશ પામતા ન હોવાથી ચિ-

ત્તમાં યોગાભ્યાસ માટે ઉત્સાહ તથા સાહસ આવતાં નથી વાસ્તે યોગાભ્યાસની ઇચ્છાવાળાએ પ્રકાશવાળી સાત્વિક બુદ્ધિવડે વિવેકપૂર્વક નિત્યપ્રતિ યથાશક્તિ પ્રાણાયામ કરવા જોઇએ. પ્રાણાયામના અભ્યાસને લઇને સુષુમ્ણા આદિ નાડીઓમાં રહેલા મળો નાશ પામે છે તેથી પ્રાણનો નિરોધ કરવાને સારી સગવડતા એટલે અનુકુલતા આવી જાય છે. પ્રાણનો નિરોધ કરવો એ પોતાનાંજ ઇષ્ટ વાસ્તે છે એમ ઉપર કથન કરવામાં આવ્યું છે. શ્રીશિવસ્વરોદયમાં પણ કહ્યું છે કે 'હે સુંદર મુખવાળી! પ્રાણજ પરમ મિત્ર છે, પ્રાણજ ઉત્તમ સખા છે અને પ્રાણ સમાન બીજો શ્રેષ્ઠ બધુ નથીજ નથી." શરીરમાંની પ્રાણવહાનાડીઓમાં દશ પ્રાણ વહા નાડીઓ મુખ્ય છે જેનાં અનુક્રમે इडा, पिंगला, सुषुम्णा, गाधारी, हस्तिजिह्वा, पूषा, यशस्विनी, अलंबूषा, कुहू ने शंखिनी એવાં નામ છે. આ દશમાં પણ ઇડા, પિંગળા ને સુષુમ્ણા એ ત્રણ મુખ્ય છે, તેમાં ઇડા વામભાગમાં, પિંગળા દક્ષિણ ભાગમાં, ને સુષુમ્ણા મધ્યભાગમાં થઇ તાલુનું ભેદન કરી બ્રહ્મરધ્રમાં પથરાયેલી છે. ગાંધારી નાડી વામ નેત્રમાં, હસ્તિજીહ્વા જમણા નેત્રમાં, પૂષા જમણા કાનમાં, યશસ્વિની ડાબા કાનમાં, અલંબુષા મુખમાં, કુહુ લિંગમાં અને શંખિની મૂળસ્થાનમાં છે. મુખ્ય પ્રાણ પાંચ છે જેનાં प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान એવાં નામો છે તથા ઉપપ્રાણ પણ नाग, कूर्म, कृकल देवदत्त ने धनंजय ભેદથી પાંચ છે. પ્રાણ હૃદયમાં રહે છે, અપાન ગુદામાં રહે છે, વ્યાન સર્વ શરીરમાં રહે છે, ઉદાન કંઠ સ્થાનમાં રહે છે અને સમાન નાભિસ્થાનમાં રહે છે, નાગથી ઉદ્ગાર–ઓડકાર, આવે છે. કુર્મથી નેત્રોનું વિંચાવું બને છે, કૃકલથી છીંકો આવે છે, દેવદત્તથી બગાસાં આવે છે અને ધનંજયથી મરેલાં શરીરનું ફુલવું બને છે, સાધક મનુષ્યે શરીરમાં જે પ્રાણ સંચાર થાય છે તેને ઇડા–પિંગળા–સુષુમ્ણા એ નાડીત્રયથી સમજી લેવો ઇડાને ગંગા પણ કહેવાય છે, ને તેના દેવતા ચંદ્રમા છે, પિંગળાને યમુના પણ

કહેવાય છે અને તેના દેવતા સૂર્ય છે, ને સુષુમ્ણાને સરસ્વતી પણ કહેવાય છે અને તેના દેવતા અગ્નિ છે, આ ચિત્ત રૂપી વૃક્ષનાં બે બીજ છે. વાસના અને પ્રાણવાયુ વાસનાના અનેક અવાંતર પ્રકારો છે તે યોગવાસિષ્ઠાદિ આધ્યાત્મિક ગ્રંથોદ્વારા જોઇ લેવા અને પ્રાણવાયુના પ્રકાર સંબંધે કથન કરવામાં આવ્યું છે. ચિત્તનો અથવા પ્રાણનો એમ એ બેમાંથી ગમે તે એકનો નિરોધ થવાથી બીજાનો નિરોધ થાય છે. કારણ કે દૂધ પાણીની પેઠે મિશ્રણ પામેલાં અને સરખી ક્રિયાવાળાં ચિત્ત અને પ્રાણ છે. જ્યાં પ્રાણ પ્રવર્ત્તે છે ત્યાં ચિત્ત પણ પ્રવર્ત્તે છે અને જ્યાં ચિત્ત પ્રવર્ત્તે છે ત્યાં પ્રાણ પણ પ્રવર્ત્તે છે. આથી એકનો નાશ થતાં બીજાનો પણ સારસનાં જોડાંની જેમ નાશ થાય છે, અને એકની પ્રવૃત્તિ થતાં બીજાની પણ પ્રવૃત્તિ થવા લાગે છે. વ્યુત્થાનને પામતાં ચિત્તાદિ પરાઙ્મુખ દેહાદિનો નિર્વાહ કરે છે, અને પ્રત્યઙ્ મુખે નિરોધ થયે મોક્ષસિદ્ધ પણ કરાવનારાં છે વાસ્તે બ્રહ્માદિક સુર ગુરૂઓ પણ કાળના ભયથી પ્રાણાયામ પરાયણ રહે છે જેથી સાધક પુરૂષે તો અવશ્યમેવ પ્રાણજય થતાં સુધી શ્રી ગુરૂના ઉપદેશાનુસાર પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. સાધકે પ્રાણાયામથી કફાદિ દોષનો, પ્રત્યાહારથી અનેક પ્રકારનાં પાતકોનો અને ધ્યાનથી અનૈશ્વર્યનો દાહ કરવો. જેમ સોનું તપાવતાં શુદ્ધ થાય છે તેમ ઇદ્રિયકૃત દોષો પ્રાણ નિરોધથી દગ્ધ થાય છે, જે પ્રાણાયામ પૂરક, કુંભકને રેચક એવા ક્રમથી કરવામાં આવે છે તેને **वैदिक प्राणायाम** કહેવાય છે ને જે પ્રાણાયામ રેચક. પૂરક ને કુંભક એવા ક્રમથી કરવામાં આવે છે તેને **तांत्रिक प्राणायाम** કહેવામાં આવે છે. આદિમાં પૂરક ને અંતમાં રેચક એ પ્રાણાયામ વૈદિક છે ને આદિમાં રેચક ને અંતમાં પૂરક કરવામાં આવે તે પ્રાણાયામ તાંત્રિક છે. ઉક્ત આશયનો એક શ્લોક છે. સ્થુળ શરીરમાંના જે જે સ્થાનમાં પ્રાણનો પ્રવેશ કરા-

વવાનો હોય ત્યાં ત્યાં મનોવૃત્તિ રાખી ને સ્થાનમાં સાધકે પોતાના પ્રાણનું ગમન કરાવવું, આમ કરવાથીજ પ્રાણ-જય બરાબર વિઘ્નવિના સિદ્ધ થઇ શકે છે, શ્રીઅમૃતોપનિષદ્‌માં પણ કથન છે કે—

येनासौ पश्यते मार्गं प्राणस्तेन हि गच्छति ।
अतःसमभ्यसेन्नित्यं सन्मार्गगमनाय वै ॥

આ યોગી જે મનરૂપ કરણ—સાધનથી ગંતવ્ય—જાવાનાં સ્થાનનો નિશ્ચય કરે છે તે મનની સાથેજ પ્રાણ જાય છે. મનવડે તે તે સ્થાનના ધ્યાનથીજ ત્યાં પ્રાણ પ્રવેશ થાય છે વાસ્તે સુષુમ્ણામાં પ્રાણનો પ્રવેશ કરાવવા માટે અવશ્ય નિત્ય મનોધારણ રૂપ અભ્યાસ કરવો.

અન્યત્ર પણ કથન છે કે—

मारुताभ्यसनं सर्वं मनोयुक्त समाचरेत् ।
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्ति र्मनीषिणा ॥
॥ अर्थ स्पष्ट ॥

પ્રાણાયામના અભ્યાસીએ ક્રોધાદિકનો ત્યાગ રાખવો જોઇએ શ્રી અમૃતનાદોપનિષદ્‌મા કથન છે કે—

भयं क्रोधमथालस्यमति स्वप्नातिजागरम् ।
अत्याहार मनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत् ॥

ભય, ક્રોધ,આલસ્ય, અતિ નિદ્રા, ઉજાગરો, અત્યાહારને અનાહારનો યોગી નિત્ય ત્યાગ કરે.

ઉપરની હકીકત છે જેથી યોગીએ અર્થાત્ યોગા-ભ્યાસીએ મનના વિકારો વશ કરી આહાર વિહાર ને નિદ્રા જાગરણ વિગેરેમાં યુક્ત અર્થાત્ નિયમિત રહેવું જોઇએ. શ્રીસૂર્યની બાર કળા કહેવાય છે તેનાં તપિની તાપિની, ધૂમ્રા, મરીચિ, જ્વાલિની, રુચિ, સુષુમ્ણા, ભોગદા, વિશ્વા બોધિની, ધારિણી, ને ક્ષમા એવાં અનુક્રમે નામો છે. શ્રીચંદ્રમાની સોળ કળા છે તેનાં અમૃતા, માનદા, પૂષા,

तुष्टि, पुष्टि, रति, धृति, शशिनी, चंद्रिका, कांति, ज्योत्स्ना, श्री, प्रीति, अगदा, पूर्णा ને પૂર્ણામૃતા એવાં નામો છે. શ્રી અગ્નિની દશ કળા જેનાં धूम्रा, अर्चि, उष्मा, ज्वलिनी, ज्वालिनी, विस्फुलिंगिनी, सुश्री, सुरुपा कपिला ને हव्यकव्यवहा એ અનુક્રમે નામો છે. શ્રી સૂર્ય ચંદ્ર ને અગ્નિ એ ત્રણ અનુક્રમે ઇડા, પિંગળા ને સુષુમ્ણા એ ત્રણે નાડીઓના દેવો છે. પ્રાણાયામ કરવાને ઇચ્છતા સાધક પુરૂષે તેના અભ્યાસનો પ્રાથમિક આરંભ શરદ કે વસંત રૂતુમાં કરવો, અન્યરૂતુમાં પ્રથમ આરંભ કરવાથી ધાતુની વિષમતા થાય છે તેથી રોગાદિની ઉત્પત્તિ થવાનો સંભવ રહે છે. ઉત્તર દિશા તરફ અથવા પૂર્વ દિશા તરફ મુખ રાખી પદ્માસન સિદ્ધાસન કે સ્વસ્તિકાસન વાળી બેસી પોતાના ઇષ્ટશ્રી શ્રીસદ્‌ગુરૂને તથા શ્રી સદાશિવને પ્રણામ કરી अत्राद्य महामांगल्यप्रदे अमुकमासे अमुकपक्षे अमुकतिथौ अमुकवासरे श्रीपरमेश्वरप्रसादपूर्वक समाधितत्कालसिद्ध्यर्थं प्राणायामानहं करिष्ये એમ સંકલ્પ કરી જમણા નાસાપુટને દબાવી ડાબા નાસાપુટદ્વારા સહજ રેચક પશ્ચાત્ નાસિકાના જમણા પુટને જમણા હાથના અંગુઠાથી દબાવી ચંદ્રનાડીદ્વારા બહારના વાયુને કમળના નાળથી જળને ખેંચીયે તેમ સોળમાત્રાવડે (પ્રણવનો ઉચ્ચાર કરતાં અથવા ચપટી વગાડતાં જેટલો કાળ લાગે તેટલા કાળને માત્રા કહે છે) અંદર ખેંચવો, આ સમયે નાભિના વિષે શ્રીવિષ્ણુનું અથવા તો ચંદ્રમાનું ધ્યાન કરવું ને મૂળબંધ કરી શરીરના સર્વ અવયવોને અચળ ધારણ કરી નાસિકાનાં બન્ને દ્વારને રોકી ચોસઠ માત્રા પર્યન્ત વાયુને રોકવો. આ વખતે હૃદયમાં શ્રીબ્રહ્માનુ ધ્યાન કરવું અથવા તો અગ્નિનું ધ્યાન રાખવું, અને તત્પશ્ચાત્ ઉડ્ડીયાનબંધ કરી હળવે હળવે બત્રીશ માત્રા પર્યન્ત ઉદર ગત સર્વપ્રાણ વાયુને સૂર્યનાડીદ્વારા બહાર કાઢવો. આ સમયે લલાટમાં શ્રી મહાદેવનું કે શ્રી સૂર્યનું ધ્યાન રાખવું ને નાસિકાનું

ડાબું પુટ-છિદ્ર જમણા હાથની અનામિકા અને કનિષ્ઠિકાથી રૂંધી રાખવું. કુંભકના અંતમાં ને રેચકના આરંભમાં ઉડ્ડીયાન બંધ કરવો, ત્યાર પછી વળી સૂર્યનાડીથી પૂરક કરી પછી કુંભક કરી વળી ચંદ્રનાડીથી રેચક કરવો. આ રીતે વારંવાર કરવું. જે નાસિકાનાં છિદ્રથી પૂરક કર્યો હોય તેજ છિદ્રે રેચક થાય ત્યારે એક પ્રાણાયામ થયો કહેવાય. રેચક કરેલા છિદ્રથી પુરક કરવો પણ પૂરક કરેલા છિદ્રથી તરતજ રેચક કરવો નહિં આ ક્રિયાને **अनुलोमविलोम-प्राणायाम** કહેવાય છે. દિવસમાં ચાર વાર એટલે પ્રાતઃકાળે, બપોરે, સંધ્યાસમયે, અને મધ્યરાતે, ત્રણ ત્રણ ઘડી સુધી પ્રાણાયામ કરવા. ઉપર કહેલા પ્રત્યેક સમયે ૮૦—૮૦ (એશી એંશી) પ્રાણાયામ કરવા જોઇએ. આ છેવટની રીતિ છે. આરંભમાં યથાશક્તિ કરી નિત્યપ્રતિ તેમાં થોડી સંખ્યાની વૃદ્ધિ કરી એશી સુધી પહોંચવું. અરધી રાત્રે ન થઇ શકે એમ હોય તો નિત્યે ત્રણવાર કરવા. જેની પ્રકૃતિ કોમળ હોય તેણે તો સવારે સાઠ, મધ્યાહ્નને ચાળીશ ને સાયંકાળે વીશ પ્રાણાયાયામ કરવા. આપ્રકારે લાગટ ત્રણમાસ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી નાડીસમૂહોની શુદ્ધિ થાય છે. શરીને સીધું-સરલ તથા અચળ રાખી પ્રણવ સહિત મૂળાધારથી પ્રાણને ઉપાડી ઉભય નાસિકાનાં છિદ્રથી હળવે હળવે બહાર જવા દેવો ને હળવે હળવે તેને પાછો મુળાધાર પર્યન્ત પ્રણવ સહિત આવવા દેવો, આ વખતે દ્રષ્ટિ નાસિકાગ્રપર સ્થાપવી, ને ખોળામાં ડાબા હસ્તના પંજાપર જમણા હસ્તનો પંજો રાખવો. આવા પ્રાણાયામ દ્વારા પણ નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે કનિષ્ટ પ્રાણાયામથી પરસેવો આવે છે, મધ્યમ પ્રાણાયામથી કંપ થાય છે અને ઉત્તમ પ્રાણાયામથી શરીર હલકું થઈ પવન બ્રહ્મરંધ્રમાં લય પામે છે. બેંતાળીશ વિપળ કુંભક રહે તે **કનિષ્ઠપ્રાણાયામ કાળ** છે, ચોરાશી વિપળ કુંભક રહે તે **મધ્યપ્રાણાયામ કાળ** છે અને સવાસો વિપળ

કુંભક રહે તે ઉત્તમ પ્રાણુયામ કાળ છે. પ્રાણુયામના વળી બીજા પણ ત્રણ પ્રકાર કહેવાય છે. બાહ્ય અભ્યંતર ને સ્તંભવૃત્તિ. પ્રશ્વાસપૂર્વક પ્રાણુની ગતિનેા અભાવ તે बाह्य प्राणायाम, શ્વાસપૂર્વક પ્રાણુની ગતિનેા અભાવ તે अभ्यतर प्राणायाम, ને ઉભયની એટલે શ્વાસ પ્રશ્વાસની ગતિનેા અભાવ તે स्तभवृत्ति प्राणायाम કહેવાય છે. આ ત્રણેનેા ક્રમે કરીને રેચકપ્રાણુયામથી પૂરકપ્રાણુયામથી ને કુંભક પ્રાણુયામથી અભેદ સમજવેા. સર્વ યેાગ સાધનેામાં પ્રાણુયામ મુખ્ય છે કારણ કે તેની સિદ્ધિ થવાથી પ્રત્યાહારાદિની સિદ્ધિ થાય છે. પ્રાણુયામ કરી રહ્યા પછી પ્રસ્વેદ થાય તે પ્રસ્વેદથી તૈલાભ્યંગની જેમ શરીર ચેાળવું કેમકે તેમ કરવાથી કાયાની સ્થૂલતા તથા જડતા નાશ પામે છે, પ્રાણુયામના અભ્યાસવડે કાયામાંના કફાદિનું શેાષણ થાય છે વાસ્તે અભ્યાસીએ પ્રારંભમાં તેા દૂધ અને ઘીવાળું ભેાજન કરવું. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી આ નિયમ પાળવાની આવશ્યકતા નથી. પૂરક વેળા મૂળબંધ રાખવેા ને પૂરક કર્યા પછી મૂળબંધ સહીત જાલંધર બંધ રાખવેા, અને રેચકના આરંભમાં મૂળબંધ સહિત ઉડ્ડીયાન બંધ કરવેા. આસન સિદ્ધ કરી, આહારને નિયમમાં રાખી પ્રાણુયામ કરવાથી બધા રેાગેા નાશ પામે છે. અને જેમ સિંહ વનહસ્તિ તથા વ્યાઘ્ર યુક્તિપૂર્વક પ્રયત્ન કરવાથી શનૈ શનૈઃ વશ થાય છે, તેમ વાયુ પણ અભ્યાસથી હળવે હળવે વશ થાય છે. જો ઉતાવળ કરીએ તેા સિંહાદિની પેઠે અભ્યાસીઓનેાજ તે નાશ કરે છે. સુષુમ્ણાની અંદર જ્યારે વાયુ પ્રવેશ કરે છે ત્યારે મનની સ્થિરતા થાય છે અર્થાત્ ધ્યેયાકારવૃત્તિનેા પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે. એવી સ્થિતિનેજ તુર્યાવસ્થા અથવા તેા મનેાન્મની અવસ્થા કહે છે. જે કુંભકના અનુષ્ઠાનના પ્રકારને જાણે છે તે ઉન્મની અવસ્થાની સિદ્ધિને અર્થે સૂર્યભેદન આદિક જે નાના પ્રકારના કુંભક છે તેને સેવે છે. ભિન્ન ભિન્ન પ્રકા-

રના કુંભકના અભ્યાસથી ભિન્ન ભિન્ન સિદ્ધિ પણ પ્રાપ્ત થાયછે.

કુંભક આઠ પ્રકારના છે, જેનાં સૂર્યભેદન, ઉજ્જાયિ, શીત્કારી, શીતળી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, મૂર્છા, ને પ્લાવિની વિનાના પ્રત્યેક કુંભકમાં પૂરક વેળા મૂલબંધ, પૂરકના અંતમાં ને કુંભકના આદિમાં મૂલબંધ સહિત જાલંધરબંધ અને કુંભકના અંતમાં (કુંભક થોડો બાકી રહે ત્યારે) ને રેચકના આદિમાં મુળબંધ સહિત ઉડ્ડિયાન બધ કરવો. જાલંધર બંધને સ્થળે જિહ્વા બંધ કરે તોપણ ચાલે. જિહ્વાને રાજદંતોના મૂળમાં સારી રીતે સ્થાપન કરવાની ક્રિયાને જિહ્વાબંધ કહેછે.

પ્રાણાયામના પ્રકાર સંબંધે આ સ્થળે **શ્રીયોગકૌસ્તુભ** નામ યોગગ્રંથમાંથી સંક્ષિપ્ત નોંધ લેવામાં આવે છે કે—

૧ **सूर्यभेदन**— પ્રથમ પદ્માસન સ્વસ્તિકાસન કિંવા સિદ્ધાસન કરીને બેસવું. પછી ડાબું નાસાપુટ જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી દબાવી રાખી જમણા નાસાપુટથી બહારના પવનને બળપૂર્વક અંતર ખેંચવો, ને પછી તે નાસાપુટને જમણા હાથના અગુઠાથી બંધ કરી, મુખ તથા ચક્ષુ આદિ સર્વ દ્વાર બધ રાખી, પૂરેલા વાયુને શરીરમાં નખથી શિખા પર્યંત રૂંધવો, ને ત્યાર પછી ધીમે ધીમે ડાબા નાસાપુટથી પૂરેલા પવનને છોડવો, આમ વારંવાર કરવું. આ કુંભકને **સૂર્યભેદન** કહે છે. આ કુંભક વાયુના એંશી પ્રકારના દોષોને અને કૃમિના રોગને હણે છે, તથા મસ્તકની શુદ્ધિ કરે છે.

૨ **उज्जायी**—પદ્માસન કે સિદ્ધાસને બેસી, કિંવા હાલતા ચાલતાં મોઢું બધ કરી બંન્ને નાસાપુટ વાટે કંઠથી હ્રદય સુધી શબ્દ સહિત વાયુ લાગે એવી રીતે પવન અંતર ખેંચવો, પછી તેનું શરીરમાં નખથી શિખાપર્યંત યથાશક્તિ રૂંધન કરવું, ને પછી ડાબા નાસાપુટથી તે પવનને શનૈ શનૈઃ છોડવો. આ કુંભને ઉજ્જાયી કહે છે. આ કુંભક શ્લેષ્મવિકાર, (સળેખમ તથા ઉધરસાદિ ઉત્પ-

ન્ન કરનાર કંઠદેશમાં રહેલો દોષ,) નાડીવિકાર, જળવિકાર, ઉદરવિકાર, તથા ધાતુના રોગનો નાશ કરે છે, તેમજ જઠરાગ્નિને બળવાન્ કરે છે. આ કુંભક કરતી વેળા જાલંધરાદિ બંધ કરવાની અપેક્ષા નથી.

૩ **सीत्कारी**—પદ્માસને, સિદ્ધાસને સ્વસ્તિકાસને બેસી બંને નાસાપુટને જમણા હાથના અંગુઠા તથા અનામિકા કનિષ્ઠકાથી બંધ કરી, બહારના પવનને સીત્કારપૂર્વક, બે હોઠની વચ્ચે જીભને અર્ધગોળાકાર રાખીને, મુખદ્વારા અંતર ખેંચવો, ને પછી કુંભક કરવો. અભ્યાસકાળમાં કે અભ્યાસ પછી પણ મોઢેથી પવનને નીકળવા દેવો નહિ. કારણ તેમ કરવાથી બળની હાનિ થાય છે. પછી નાસિકાના બંને છિદ્રોથી શનૈ શનૈ રેચક કરવો. આ કુંભકને **સીત્કારી** કહે છે. આ કુંભકથી શરીરની સુંદરતા વધે છે. ભૂખ તરષ દુખ દેતાં નથી, આલસ્ય તથા નિદ્રાનો જય થાય છે, શરીરમાં બળ વધે છે, બુદ્ધિબળ વધે છે, ને સાધકયોગી શારીરિક સર્વ ઉપદ્રવથી રહિત થાય છે.

૪ **शीतळी**—સાધકયોગી સિદ્ધાસન કે સ્વસ્તિકાસને બેસી, પક્ષીની નીચલી ચાંચની પેઠે પોતાની જીભને હોઠથી બહાર કાઢી, બંને નાસાપુટને જમણા હાથના અંગુઠા તથા અનામિકા કનિષ્ઠિકાથી બધ કરી મોઢા વાટે બહારના પવનને અંતર ખેંચી આખું શરીર પવનથી ભરે, ને પછી કુંભક કરી પવનનું યથાશક્તિ રૂંધન કરે. કુંભકનો સમય પૂરો થયે બને નાસાપુટથી ધીમે ધીમે પવન છોડે. આ કુંભકને **શીતળી** કહે છે. જિહ્વાને મુખ બહાર કાઢી તેવડે પવન આકર્ષવાની ક્રિયાને કેટલાક યોગિજનો **काकीमुद्रा** એવું નામ આપે છે. આ કુંભકથી ગુલ્મ, પ્લીહા જ્વર તથા પિત્તવિકાર ઈત્યાદિ મટે છે. ભૂખ તરષ ધીમે ધીમે નિયમમાં આવે છે, અને એ કુંભકની સિદ્ધિથી સર્પાદિના વિષથી યોગીને બાધા થતી નથી.

૫ **भस्त्रिका**— અર્ધ પદ્માસન કરી ડાબા હાથનો પંજો

ઢીંચણ ઉપર આંગળાં પહોળાં પથરાય તેવી રીતે રાખી, મૂળબંધ કરી, ડોક શિર તથા ધડને સમાન રાખી, મોઢું બંધ કરીને નાસિકાના ડાબા છિદ્રવાટે અંતરના પવનને હૃદય, કંઠ તથા કપાળને સ્પર્શ કરે એમ બહાર કાઢવો. આ વેળા બીજું છિદ્ર જમણા હાથના અંગુંઠાથી દબાવી રાખવું, ને પછી તેજ છિદ્રવાટે બહારનો પવન યત્નપૂર્વક અંતર ખેંચવો. એમ વારંવાર ઉપરાઉપરિ રેચક પૂરક કરી ઘર્ષણ કરવું. પછી શ્રમ જણાય ત્યારે છેવટ પૂરક કરી કુંભક કરવો, ને ત્યારપછી બીજા છિદ્રથી ફરીને તુરતાતુરત યથાશક્તિ રેચકપૂ-ક કરી ઘર્ષણ કરવું, અને થાક લાગે ત્યારે પાછો પૂરક કરી કુંભક કરવો. ને પછી બીજા છિદ્રવાટે શનઃ શનૈ રેચક કરવો. ભસ્ત્રિકાની આ એક રીતિ થઇ. વળી નીચે લખેલી બીજી રીતિ પ્રમાણે પણ ભસ્ત્રિકા કુંભક કરવામાં આવે છેઃ—નાસિકાના ડાબા છિદ્રને જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી રૂંધી જમણા છિદ્રવાટે પૂરક કરી શીઘ્ર તેને જમણા હાથના અંગૂઠાથી દબાવી ડાબા છિદ્રવાટે રેચક કરવો. આમ યથાશક્તિ કરવું. પછી શ્રમ થયે તે નાસાપુટદ્વારા પૂરક કરી યથાશક્તિ કુંભક કરવો, ને ત્યારપછી ઇડાથી શનૈ શનૈ રેચક કરવો. પુન. ડાબા છિદ્રવાટે પૂરક તથા જમણા છિદ્રવાટે રેચક ઉપર કરેલી રીતે યથાશક્તિ કરવા. પછી શ્રમ થયે પૂરક કરી કુંભક કરવો, ને છેવટ પિંગળાથી રેચક કરવો. આ કુંભક જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ કરનારા છે, તથા કફ, પિત્ત અને વાયુ દોષનો નાશ કરે છે, તેમજ સુષુમ્ણાના મુખઆગળ રહેલ કફાદિક જે પ્રાણવાયુને સુષુમ્ણામાં જવાનો પ્રતિબંધ કરનાર છે તેનો તથા સુષુમ્ણામાં જવાનો પ્રતિબંધ કરનાર છે તેનો તથા સુષુમ્ણામાં રહેલી બ્રહ્મગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ તથા રૂદ્રગ્રંથિનો નાશ કરે છે. વળી નાગણી અથવા કુંડલિની જે બહુજ ઝીણી નાડીરૂપે સાડાત્રણ આંટા લઇને સુષુમ્ણાના મુખની આસપાસ વીંટાઇ રહેલી છે તેને જાગ્રત્ કરે છે.

આ કુંભક સાધકના અંતઃકરણને પવિત્ર કરનાર, સુખદ તથા સમશીતોષ્ણ હોવાથી સર્વદા (ત્રણે ઋતુમાં) સર્વને હિતકર છે.

૬ ભ્રામરી—પદ્માસને બેસી, મુખ બંધ રાખી, જમણું નાસાપુટ દબાવી, ડાબા નાસાપુટદ્વારા ભમરાના જેવા નાદસહિત પવનને અંતર ખેંચવો, ને પછી ધીમેધીમે જમણા નાસાપુટદ્વારા ભમરીના જેવા નાદથી રેચક કરવો. આમ વારંવાર સ્વભાવસિદ્ધ કુંભક સાથે પૂરક રેચક કરવા. આ કુંભકને **ભ્રામરી કુંભક** કહે છે. આ કુંભક સિદ્ધ કર્યાથી સાધકના ચિત્તની ચંચળતાનો નાશ થાય છે, તેમજ તેના અંતઃકરણમાં ઘણા આનંદનો અનુભવ થાય છે.

૭ મૂર્ચ્છા—પદ્માસને બેસી, ડોક સીધી રાખી, પ્રથમ ઈડાનાડી વાટે પૂરક કરીને તેના અંતમાં દૃઢ જાલંધરબંધ લગાવવો, ને બંને હાથના બંને અંગુઠાથી બંને કાન, બંને તર્જનીથી બંને આંખો, બંને મધ્યમાંથી નાક, ને બાકીની આંગળીઓથી મોઢું બંધ કરી યથાશક્તિ કુંભક કરવો, ને પછી શનૈ શનૈઃ જાલંધર સહિતજ નાસિકાના જમણા છિદ્રદ્વારા રેચક કરવો. આ કુંભક મનને મૂર્ચ્છા પમાડે છે, માટે તેનું મૂર્ચ્છા એવું નામ પાડેલું છે. કોઇ યોગીઓ આ કુંભકને **ષણ્મુખી મુદ્રા** પણ કહે છે. આ કુંભક સાધકને ચિત્તચાંચલ્યના નાશદ્વારા સાત્વિક સુખ આપનાર છે.

૮ પ્લાવિની—અર્ધ પદ્માસન વાળી, છાતી બાર કાઢી, માથાભણી બંને હાથ લાંબા કરી, તેના અંગુઠાના આંકડા પરસ્પર દૃઢ ભીડી, શરીરમાં આવેલા અધિક વાયુથી ઉદરને ચારે ગમ પરિપૂર્ણ કરી સ્થિર થઇ સૂવું, તે પ્લાવિની કુંભક કહેવાય છે. આવી રીતે જેનું ઉદર ચારે ગમ વાયુથી ભરેલું છે એવો યોગી શરીર હળવું થઈ જવાથી સુખેથી અગાધ જળમાં કમળના પત્રની પેઠે ગમન કરે છે. આ કુંભક શરીરમાં શીતળતા ઉપજાવનારો છે.

कुम्भकादिना संबंधमां विशेष विचार.

ઘડામાં પાણી ભરી રાખીએ તેની પેઠે પવનને શરીરમાં સ્થિર કરી પૂરી રાખવો તે **કુંભક** કહેવાય છે. કુંભકના બે પ્રકાર છે, સહિત ને કેવળ. પુરક તથા રેચકદ્વારા જે કુંભક કરવામા આવે તે **સહિતકુભક**, ને તે વિના એકલોજ કુભક કરવામા આવે તે કેવળકુંભક કહેવાય છે. સુષુમ્ણાના મુખનું ભેદન થયા પછી તેમાં પ્રાણનો "ઘટઘટ" એવો ધ્વનિ થાય ત્યારે જાણવુ જે કેવળ કુંભક સિદ્ધ થયો. કેવળ કુભક થતા પર્યંત સહિત કુંભકનો અભ્યાસ કરવો. કેવળકુંભક સિદ્ધ થયા પછી આરંભમાં સહિતકુંભક દશ કિંવા વીશ કરવા, ને બાકીના કેવળકુંભક કરી એંશીની સંખ્યા પૂરી કરવી. સામર્થ્ય હોય તો કેવળકુંભકની સંખ્યા વધારે પણ કરવી. રેચક પૂરક કર્યા વિના જ્યારે પવન રૂધવો હોય ત્યારે ઇચ્છામાત્રથી અનાયાસે રૂધાઇ જાય એ કેવળ કુંભકનું લક્ષણ જાણવું. આ કેવળકુંભક જેને સિદ્ધ થયો હોય તેવા યોગીને ત્રિલોકીમાં કોઈ પદાર્થ દુર્લભ નથી, અર્થાત્ તેવા યોગીને સમાધિઆદિ અલૌકિક તથા લૌકિક સર્વ પદાર્થોની પ્રાપ્તિ સુલભ છે સૂર્યભેદન તથા ઉજ્જાયી એ બે કુંભક ઉષ્ણ છે, માટે તે હેમંત તથા શિશિર ઋતુમાં વધારે ઉપયોગી છે, સીત્કારી અને શીતળી એ બે કુંભક શીતળ છે, માટે તે ગ્રીષ્મઋતુમાં હિતકારક છે, ને ભસ્ત્રિકાકુભક સમશીતોષ્ણ છે, માટે તે શીત તથા ઉષ્ણ એ બંને ઋતુમાં હિત કરનાર છે. સૂર્યભેદન વિશેષે વાયુરોગનો નાશ કરે છે, ઉજ્જાયી વિશેષે શ્લેષ્મરોગને હરે છે, શીત્કારી તથા શીતળી વિશેષે પિત્તરોગને મટાડે છે, અને ભસ્ત્રિકાકુંભક ત્રિદોષનો નાશ કરી શરીર પ્રકૃતિને દોષની સામ્યાવસ્થાવાળી કરી પ્રાણવાયુને સુષુમ્ણામાં લઇ જાય છે. તેમજ સુષુમ્ણામાં રહેલી બ્રહ્મગ્રંથી, રૂદ્રગ્રંથિ તથા વિષ્ણુંગ્રંથિનું ભેદન કરે છે. ગામ, નગર, વન ને પર્વતઆદિનો આધાર જેમ પૃથ્વી છે, તેમ

બધી યેાગક્રિયાઓનેા આધાર કુંડલિની છે. શ્રીગુરૂદયાથી ને કુંભકના અભ્યાસથી જ્યારે એ કુંડલીની જાગ્રત્ થાય છે, તથા સુષુમ્ણા નાડીના અર્ગલ રૂપે રહેલા કફાદિક દૂર થાય છે, ત્યારે ષટ્ચક્રનેા ભેદ થાય છે. તેમજ ઉપર જણાવેલી ત્રણ ગ્રંથિનું પણ ભેદન થાય છે. હઠયેાગવિના રાજયેાગ સિદ્ધ થતેા નથી, અને રાજયેાગવિના હઠયેાગ સિદ્ધ થતેા નથી, માટે જ્યાંસુધી રાજયેાગની સિદ્ધિ ન થાય ત્યાં સુધી હઠયેાગ તથા રાજયેાગ એ બંનેનેા સાથે અભ્યાસ કરવેા અવશ્યક છે. પ્રાણનું રૂંધન કરી સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ઉપજેલી બ્રહ્માકાર સ્થિતિથી ચિત્તનેા પરવૈરાગ્યદ્વારા સ્વસ્વરૂપમાં વિલય કરે. આવી રીતિના અભ્યાસની યુક્તિથી હઠાભ્યાસીને હઠાભ્યાસદ્વારા રાજયેાગના પદની પ્રાપ્તિ થાય છે. શરીરનું કૃશપણું, મુખની પ્રસન્નતા, નાદનું પ્રકટપણું, નેત્રનું સુનિર્મલપણું, આરેાગ્ય, બિંદુજય; જઠરાગ્નિની દીપ્તિ, ને નાડીઓની શુદ્ધિ એ હઠાભ્યાસની સિદ્ધિથી ઉત્પન્ન થનારા લક્ષણેા જાણવા, જ્યારે શરીરમાની નાડીઓની શુદ્ધિ થઇ કુંડલિની જાગ્રત્ થાય છે ત્યારે પ્રાણસુખપૂર્વક સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરે છે. સુષુમ્ણા (સૂર્યના સુષુમ્ણ કિરણ સાથે જોડનારી,) શૂન્યપદવી, (જગતનેા અભાવ કરવાના માર્ગરૂપ,) બ્રહ્મરંધ્રનેા મહામાર્ગ શ્મશાન, (નામરૂપને બાળવાનું સ્થાન,) શાંભવી, (શંભુને પ્રાપ્ત કરાવનારી,) મધ્યમાર્ગ, બ્રહ્મનાડી ને બ્રહ્મદ્વાર એ શબ્દેા એકજ અર્થનું બેાધન કરનારા છે.

ગુરુ વિના યોગાભ્યાસ ફળદાતા થતો નથી.

યમ, નિયમ અને આસનના અનુષ્ઠાનકાલમાં સામાન્યપણે શ્રીગુરૂની અપેક્ષા છે. વિશેષપણે અપેક્ષા નથી, પરંતુ પ્રાણાયામના અનુષ્ઠાન કાળમાં વિશેષપણે શ્રી ગુરૂની અપેક્ષા છે શ્રી યેાગબીજમાં પણ કહ્યું છે કે—

" मरुज्जयो यस्य सिद्धस्तं सेवेत गुरुं सदा ।
गुरुवक्त्रप्रसादेन कुर्यात्प्राणजयं बुधः ॥ "

અર્થઃ—જેને પ્રાણુજય સિદ્ધ થયેલ હોય તે શ્રીગુરૂનું શિષ્ય સર્વદા સેવન કરે, અને શ્રીગુરૂના મુખના પ્રસાદથી તે પ્રાણુજય કરે,–શ્રીગુરૂ જેવી રીતે પ્રાણુનો જય કરવાનો વિધિ તેને બતાવે તેવા વિધિથી અભ્યાસ કરી તે પ્રાણુનો જય કરે. શ્રીઅમનસ્કખંડમાં પણુ નીચેના શ્લોકદ્વારા શ્રીગુરૂવડેજ યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે એમ જણાવ્યું છેઃ—

" वेदांत तर्कोक्तिभिरागमैश्च,
नानाविधैः शास्त्रकदंबकैश्च ।
ध्यानादिभिः सत्करणैर्नगम्य,
श्चिंतामणिर्ह्येकगुरुं विहाय ॥ "

અર્થ·—શ્રીગુરૂવિના, વેદાંત ન્યાય અને મીમાંસાદિ શાસ્ત્રોના ભણુવાથી. તથા નાનાપ્રકારના પુરાણુાદિક ગ્રંથસમૂહનું અવલોકન કરવાથી, તેમજ સ્વબુદ્ધિવડે અનુષ્ઠાન કરેલ ધ્યાનાદિ સત્સાધનોવડે, યોગરૂપ ચિંતામણિની પ્રાપ્તિ થતી નથી. શ્રીસ્કંદપુરાણુમાં પણુ નીચેના શ્લોકવડે ઉપરની વાતનીજ પુષ્ટિ કરી છે.—

" आचार्याद्योगसर्वं स्वमवाप्य स्थिरधीः रयम् ।
यथोक्तं लभते तेन प्राप्नोत्यपि च निर्वृतिम् ॥ "

અર્થઃ—શ્રીઆચાર્યદ્વારા સર્વ યોગની પ્રાપ્તિ કરીને સ્થિર બુદ્ધિવાળો પોતે તેવડે કહેલા યોગને તથા તેની સિદ્ધિને મેળવે છે. શ્રીશ્વેતાશ્વતરોપનિષદ્‌માં પણુ નીચેની શ્રુતિવડે શ્રીગુરૂ ભક્તના હૃદયમાંજ યોગવિદ્યાનો આવિર્ભાવ થાય છે એમ જણાવ્યું છે—

" यस्य देवे पराभक्ति र्यथा देवे तथा गुरौ ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशंते महात्मनः "

અર્થ—જે પુરૂષની ઇશ્વરમાં પરમ ભક્તિ હોય, તથા ઇશ્વરની પેઠે શ્રીગુરૂમાં પણુ પરમ ભક્તિ હોય, તે મહાત્માનેજ યોગ રહસ્યનું પ્રતિપાદન કરનારી આ શ્રુતિઓ-

અર્થોનું યથાર્થ જ્ઞાન થાય છે. **શ્રીમનુસ્મૃતિમાં** પણ **શ્રીગુરૂ**ની સેવાવડેજ વિદ્યાની પ્રાપ્તિ નીચેના શ્લોકદ્વારા જણાવી છેઃ—

" यथा खनन्खनित्रेण नरो वार्यधिगच्छति.।
तथा गुरुगतां विद्यां शुश्रूषुरधिगच्छति ॥ "

અર્થઃ—જેમ મનુષ્ય કોદાળીવડે પૃથ્વી ખોદીને પાણી મેળવે છે, તેમ શ્રીગુરૂની સેવા કરનારો સેવા કરીને શ્રીગુરૂમાં રહેલી વિદ્યા મેળવે છે. નીચેના સૂત્રવડે **શ્રીસાંખ્યદર્શન**માં પણ શ્રીકપિલ ભગવાને એજ વાત વર્ણવી છે.

" प्रणतिब्रह्मचर्योपसर्पणानि कृत्वा सिद्धिर्बहुकालात्तद्वत् ॥ "

અર્થઃ—જેમ શ્રીસદ્‌ગુરૂને નમસ્કાર કરીને, બ્રહ્મચર્ય પાળીને, અને શ્રીસદ્‌ગુરૂની સેવા કરીને ઇંદ્રે લાંબે કાળે જ્ઞાનસિદ્ધિ મેળવી હતી, તેમ બીજા જીજ્ઞાસુને એવી રીતે વર્તવાથી જ્ઞાનસિદ્ધિ થાય.

પ્રાણાયામને સહાય કરનારી યોગક્રિયાઓના બે પ્રકાર છે. ૧ મળ નિવારક ઉપક્રિયાઓ ને ૨ મુદ્રાઓ, મળનિવારક ઉપક્રિયાઓ દશ છે અને મુદ્રાઓ પણ મુખ્ય દશ ને બાર બીજી મળી બાવીશ છે, **મહાશય નથુરામ શર્મા** પોતાના **યોગ કૈાસ્તુભ** નામ ગ્રંથમાં મળનિવારક ઉપક્રિયાઓ સંબંધે પ્રત્યેકનું વિગત સાથે વિવેચન આપે છે કે

૧ नेति—નેતિના ત્રણ પ્રકાર છે, સામાન્ય નેતિ, ઘર્ષણનેતિ ને યુગલનેતિ, એ ત્રણ નેતિઓ બનાવવાની તથા કરવાની રીતિ નીચે પ્રમાણે છે—દેશી કિંવા ચીનાઈ સૂત્રનો ગ્રંથિવિનાનો ચીકણો તાંતણો ત્રણ કિંવાં ચાર વેંતની લંબાઇનો રાખી તેને સવાસો વડો કે દોઢસોવડો કરવો. પશ્ચાત્ તેના મધ્ય ભાગમાં એક તાંતણો બાંધી અર્ધા ભાગને વળ દીધા વિનાનો રહેવા દેવો, ને બીજા અર્ધા ભાગના ત્રણ સરખા ભાગ કરીને તેમને ઉંદરપુચ્છા કરી સારી રીતે વળ દઈ દૃઢ મેળવવા, ને સિદ્ધ થયેલા તે ભાગને મીણ ચઢાવી સુંવાળો કરવો. પછી ઉગમણે કિંવા

ઉત્તરાદે મોઢે ઉભડક બેસી, ડોક ઉંચી રાખી, નાકને શુદ્ધ કરી તથા નેતિને પાણીમાં ભીંજવી, મીણવાળા ભાગનો છેડો ધીરેથી નાકના જે છિદ્રમાંથી પવન વહેતો હોય તે છિદ્રમાં નાંખી તે કાકડી આગળ આવે ત્યારે તેને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીવડે પકડી મોઢા વાટે તે નેતિ બહાર કાઢવી. [અમુક પડખાની કાખલીમાં થોડી વાર ઢીંચણ દબાવી રાખવાથી તેની સામી બાજુના નાસિકાના છિદ્રમાંથી પવન વહેવા લાગશે, આરંભના અભ્યાસીને જે નાસાપુટમાંથી પવન જા આવ કરતો હોય તેમાં નેતિ નાંખવી સરલ પડે છે, માટે ઉપરની ક્રિયા તેવાના ઉપયોગ માટે દર્શાવી છે. અભ્યાસ સિદ્ધ થયે પવનની જા આવ જોવાની અપેક્ષા નથી.] પશ્ચાત્ તેને ધોઇ શુદ્ધ કરવી. પછી તેને નાસિકાના બીજા છિદ્રમાં ઉપર કહેલી રીતે નાંખી ઉપરની રીતે મોઢા વાટે બહાર કાઢવી, આ સામાન્ય નેતિનું વર્ણન થયું. ઘર્ષણનેતિમાં તંતુઓ તો સામાન્યનેતિ જેટલાજ લેવા, પણ તેની મધ્યે દોરો ન બાંધવો, તથા વળ દીધા વિના અર્ધો ભાગ નહિ રહેવા દેવો, બંને છેડા ઉદરપુચ્છ કરી તેના સરખા ત્રણ વિભાગ કરી તેને સારી રીતે વળ દઈ દૃઢ મેળવી મીણ ચઢાવવું. પછી સામાન્યનેતિની પેઠે તે નાસાપુટમાં નાંખી તેનો બીજો છેડો પૂર્વની રીતે મોઢાવાટે બહાર કાઢવો, પછી ડાબા હાથે નાકની બહારનો છેડો પકડીને તે જમણે હાથે મોઢાવાટે બહાર કાઢેલા છેડાને પકડીને તે બંને હાથો હળવે હળવે હલાવી તે નેતિવડે નાકની અંતરના ભાગનું ઘર્ષણ કરવું. આ ઘર્ષણનેતિનું વર્ણન થયું. મલમલના બે પાતળા કટકા પલાળી સૂકવી તેનો પણ ઘર્ષણનેતિરૂપે ઉપયોગ થઇ શકે. ઘર્ષણનેતિની પેઠે બને છેડા ઉંદરપુચ્છા રાખી વચ્ચેનો એક વેંત જેટલો ભાગ વળ દીધા વિનાનો રાખી બંને છેડાઓ ક્રમથી નાકનાં બંને છિદ્રોમાં નાખી તે ક્રમથી મુખવાટે બહાર કાઢી તે બંને છેડાઓને દૃઢ મેળવી કિંવા એક પાતળા દોરાથી સારી રીતે બાંધી પછી તે નેતિને

એક ગમ ધીરેથી સેરવી તેના બાંધેલા બંને છેડાઓ નાક બહાર કાઢી છોડી પછી સાવધાનતાથી નાસિકાના એક છિદ્રવાટે તે નેતિ ધીરે ધીરે બહાર કાઢી લેવી. આ યુગગનેતિ કહેવાય છે. આ ત્રણે પ્રકારની નેતિઓથી કપાળનો મેલ તેમજ સ્કંધસંધિની ઉપરના રોગો દૂર થાય છે, અને સાધકને સૂક્ષ્મ પદાર્થ દેખવામાં આવે એવી દિવ્ય દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ અને કફાદિ દૂર કરનારી અન્ય ક્રિયાઓ દિવસના પહેલા પ્રહરમાં ભોજન પહેલાં કરવી જોઇએ. ભોજન પછી તુરત કરવાથી ઉલટી થવાનો સંભવ રહે છે, ને બીજા સમયમાં કરવાથી શ્લેષ્મની કે જ્વરની પ્રાપ્તિ થવાનો સંભવ રહે છે. આ ક્રિયા સિદ્ધ થયા પછી પ્યાલામાં પાણી કિંવા દૂધ ભરી નાસિકાનું એક છિદ્ર દબાવી રાખી બીજા છિદ્રવાટે તે પીવાનો આરંભ કરવો, એમ કરવાથી આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. આ ક્રિયાના આરંભમાં શ્લેષ્મની વૃદ્ધિવાળા સાધકને બે ત્રણ દિવસ સળેખમનાં ચિહ્નો જણાય છે, પણ તેથી તેણે ભય પામવું નહિ. ઘીને સહજ ઉષ્ણ કરી તેને જમણા હાથની તર્જનીવડે નાકના છિદ્રોમાં ચઢાવવાથી શ્લેષ્મની ક્રમથી નિવૃત્તિ થઇ જશે. અભ્યાસીએ આરંભમાં થોડા દિવસ તેલ તથા બહુ મરચાં ન ખાવાં, કારણ કે તે ખાવાથી ગળામા તથા કાકડીના ઉપરના ભાગમાં બળત્રા થાય છે, ને કોઇ વેળાએ ઉધરસ પણ થઇ આવે છે. આમાં નેતિઓના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણ માટે ગ્રંથના પરિશિષ્ટમાં આપેલાં તેમનાં ચિત્રો જુઓ.

૨ **ब्रह्मदातण**—વડવાઇનું આશરે એક ગજ લાંબું હાથના અંગુઠા જેવું જાડું, ને સીધું દાતણ લેવું, ને તેના ઉપરની છાલ કાઢી નાખવી; પછી તેનો સારો ને ખરે નહિ એવો કુચો અર્ધા આંગળ જેટલી લબાઇનો આગળના ભાગમાં દાંતે ચાવીને કરવો. કુચો સિદ્ધ થયે તેને ખંખેરી સારી રીતે ધોઇ શુદ્ધ કરવો. પછી તે દાતણ પૂર્વાભિમુખે કિંવા ઉત્તરાભિમુખે સીધા, બેસી, ડોક આગળ કાઢી, ગુ-

દાને સંકોચી, ને શ્વાસને ધીમો પાડી ગળા દ્વારે, ઉપજિહ્વાને ધક્કો ન લાગે એમ, ધીરેથી ગળાના ડાબા ભાગથી પેટના ડાબા ભાગ ભણી નાંખવું. પશ્ચાત્ થોડી વાર તે ઉચું નીચું કરી પાછું ધીરેથી બહાર કાઢવું, જીભના મૂળપછી અન્નનળ તથા શ્વાસનળના મુખ પાસે જે ઉપજિહ્વા (પડજીભ) આવે છે તે દાતણને અંતર જતું અટકાવે છે માટે થોડીવાર શ્વાસોચ્છ્વાસ બંધ રાખી નિર્ભયપણે દાતણને અંતર ઉતારી દેવુ, ભય ન પામવું, કિંવા ગળું ન સંકોચવું. એ અભ્યાસ આશરે એક માસ કર્યાથી સિદ્ધ થાય છે. નબળા મનના સાધકને પ્રથમ ઉલટીના જેવું થાય છે. પણ સુદૃઢ મનવાળાને એમ થતું નથી. બ્રહ્મદાતણ કર્યાથી ઉદરમાં જે કફપિત્તાદિ મળ હોય છે તે પાણીની સાથે બહાર નીકળી જાય છે, ને તેથી શરીર તથા ચિત્તનું ભારેપણું દૂર થાય છે. આ પ્રયોગના અભ્યાસીએ આરંભમાં ખાંડ, દહીં, આંબલી ને છાશ આદિ કફોત્પાદક વસ્તુઓ તેમજ તેલ ને મરચાં આદિ અતિ ઉષ્ણ વસ્તુઓ ખાવાથી દૂર રહેવુ. ઉંઘ બહુ આવવાનું ને બહુ સ્વપ્નો થવાનું કારણ બહુધા શરીરમાંના કફાદિની વૃદ્ધિ છે. અન્નનો સ્થૂળ ભાગ મળરૂપે ગુદાદ્વારા ને પાણીનો સ્થૂળ ભાગ મૂત્રરૂપે ઉપસ્થદ્વારા બહાર જાય છે. મધ્ય ભાગ આરંભમાં રૂધિરરૂપે ને પછી માસરૂપે થઇ શરીરનું પોષણ કરે છે, ને સારભૂત સૂક્ષ્મ ભાગ પરમાણુંરૂપે અંતકરણને તથા પ્રાણને પુષ્ટ કરેછે આમ ક્રિયા થતા કેટલોક ભાગ નિરૂપયોગી કફ તથા પિત્તરૂપે એકત્ર થઇ શરીરમાં રહે છે. આવો ઘણો નિરૂપયોગી મળ એકઠો થવાથી શરીરમાં રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. યોગિજનો આ વાર્તાને સારી રીતે જાણે છે, માટે પ્રતિદિન તેઓ શરીરયંત્રને નિરૂપયોગી મળને દૂર કરી શુદ્ધ રાખે છે. આગળ દર્શાવ્યા પ્રમાણે વિશેષ કફાદિ મળ શરીરમાં એકઠો થવાથી ઉંઘ તથા આલસ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, અને અંત-

દીષ્ટ કરતાં શરીર તથા મનના ભારેપણાને લીધે અટકાવ થાય છે, માટે ઇંદ્રિયોનો નિગ્રહ કરી પ્રાણનિગ્રહ કરવાની ઈચ્છા રાખનાર કફ પ્રકૃતિવાળા મુમુક્ષુએ કફને યોગ્ય યુક્તિવડે દૂર કરવો જોઇએ. કફાદિ થોડા ઉપત્ન થાય માટે કોઇ સાધકો અલ્પ આહાર કરે છે, કોઈ અઠવાડીએ પખવાડીએ રેચ લે છે, કોઇ દાતણ કરતી વેળા મુખમાં આંગળાં નાંખી ખોંખરા કરી અપાનને ઊર્ધ્વ કરી કફને દુર કરે છે, ને કોઇ ઘણી સાવધાનતાથી દાતણ કરી પછી જળના ઘણા કોગળા કરે છે. સૂત્રના લગભગ એક ગજ લાંબા તથા હાથના અંગુઠા જેવા જાડા ને સારી રીતે મેળવેલા છવડ અથવા ત્રેવડ દેવડાને મીણ પાઈ તેના આગળના ભાગમાં અર્ધા આંગળ જેટલો કુચો રાખી તે કુચાની નીચેનો ભાગ ચીકણા ઝીણા દોરાથી સારી રીતે બાંધી તે ઉપર કહેલા દાતણની જગ્યાએ કફાદિ કાઢવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે. આવા બ્રહ્મદાતણનું ચિત્ર પરિશિષ્ટમાં આપ્યું છે. જેને જીજ્ઞાસા થાય તેણે ત્યાં જોવુ. કેળના પાતળા દંડ (સ્થંભ)થી નેતરની લીલી લાંબી કાતળીથી, તથા તાંબા કે લોઢાની પાતળી શલાકાપર મખમલ વીંટાળી તેને ઝીણા દોરાથી સારી રીતે સીવી તેનાથી પણ બ્રહ્મદાતણની ક્રિયા કરી શકાય છે. આ ક્રિયાને ગજ કિંવા દંડધૌતિ પણ કહે છે. આ ક્રિયાથી કફાદિ દૂર થવા ઉપરાંત હૃદયના રોગો પણ દૂર થાય છે.

૨ **धौती**—ધૌતી ચાર પ્રકારની છે, હૃદધૌતિ, અંતર્ધૌતિ દંતધૌતિ ને મૂળશોધનધૌતિ. તેમાં પ્રથમ પ્રકારની ધૌતિના ત્રણ ભેદ છે, દંડધૌતિ, વસ્ત્રધૌતિ ને વમનધૌતિ. દંડધૌતિનું વર્ણન ઉપર કરેલું છે, ને વસ્ત્રધૌતિની ક્રિયા નીચે દર્શાવવામાં આવે છે—જગન્નાથી કિંવા મલમલનો આશરે પંદર હાથ લાંબો ને ચાર આંગળ પહોળો કડકો લઇને તેને બે ચાર વાર ઉના પાણીથી ધોઇને શુદ્ધ કરવો પછી આગળ કહેવામાં આવ્યું તે રીતે દંડધૌતિથી ગળા-

માંની ઉપજિહ્વાના સ્પર્શની અસહનતા દૂર કરવી, તથા નબળા મનના સાધકે આરંભમાં થોડા દિવસ સવારમાં મરીનો ઉકાળો પીવો, કે જેથી ધૈાતિની ક્રિયા કરતાં ઉલટી ન થાય, પછી એ લૂગડાનો એક છેડો હાથમાં રાખી બાકીનો ભાગ બીજે છેડેથી ગળાદ્વારાએ ઢોર જેમ લૂગડું ચાવે છે તેમ ચાવી ધીરે ધીરે પેટમાં ઉતારી જાવો. આરંભમાં થોડા દિવસ ધૈાતિને દૂધમાં પલાળી દૂધની સાથે, પછી પાણીમાં પલાળી પાણીની સાથે, ને છેવટ સૂકી ઉતારવી, અને નૈાલિ કરીને બંને નળોને ફેરવવા, કિંવા માત્ર ઉદરને સારી રીતે હલાવવું. આ વેળા બહારનો છેડો દાંતને હોઠથી સારી રીતે પકડી રાખવો, ત્યાર પછી મોઢાને ઉઘાડી તે બહારને છેડેથી તે ધૈાતિને બંને હાથથી પકડી ઉપજિહ્વાની એક ગમથી ધીમે ધીમે બહાર ખેંચી કાઢવી, ને તેમાં વળગેલા કફાદિ મળને પાણીમાં ધોઇ નાંખવો. આ ક્રિયા કરવાથી પેટમાં કફાદિ મળ દૂર થશે, અને ગુલ્મ, જ્વર, પ્લીહા, ઉધરસ, શ્વાસ ને કુષ્ટાદિ વીશ પ્રકારના કફના રોગ દૂર થશે, તેમજ દિવસે દિવસે આરોગ્યની પુષ્ટિની ને બળની વૃદ્ધિ થશે. આ પ્રયોગ સાધનારને કફાદિનો વધારો કરનારી વસ્તુઓ અવગુણકારી છે, માટે તેણે તે ન ખાવી પીવી. અભ્યાસનો આરંભ કરતા પ્રથમ એક હાથ ધૈાતિ ગળવી, પછી બે હાથ ગળવી, એમ શનૈં શનૈ ગળવાનો અભ્યાસ વધારવો, આ પદ્ધતિ માત્ર સામાન્યજ જાણવી, નિયમરૂપે ન જાણવી, યથાશક્તિ ગળવી એટલું તાત્પર્ય છે. વમનધૈાતિને ગજકરણી પણ કહે છે. એનું વર્ણન આગળ આપવામા આવશે. અંત.ધૈાતિના ચાર પ્રકાર છે, વાતસાર, વારિસાર, વન્હિસાર, ને વહિષ્કૃત. કાગડાની નીચલા ચાંચના જેવો જિહ્વાનો આકાર કરી તેને મોઢા બહાર રા-રાખી તે વડે શનૈ શનૈ બહારના વાયુને અંતર ખેંચવો. આ વેળા નાસિકાનાં બંને છિદ્રો જમણા હાથથી દબાવી

રાખવાં. પવન ખેંચી રહ્યા પછી નૌલિ ક્રિયાવડે ઉદરને હલાવવું, ને પશ્ચાત્ મુખ બંધ રાખી નાસિકાનાં બંને છિદ્રોદ્વારા તે વાયુને ધીરે બહાર કાઢવો, આ વાત સાર અંતર્ધાતિ કહેવાય છે. મુખદ્વારા કંઠપર્યન્ત જળનું પાન કરી પછી નૌલિ ક્રિયાવડે ઉદરને હલાવવું ને પશ્ચાત્ જલનું ગુદાદ્વારા વિરેચન કરવું તે વારિસાર અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાને કોઇ યોગીઓ શંખપ્રક્ષાલન (શંખ પખાલ) પણ કહે છે. શંખિની નાડીને વશ કરી મુખવાટે પકવાશયમાં ગયેલા પાણીવડે પકવાશયને, મોટા આંતરડાને, નાના આંતરડાને, મળ માર્ગને, (ચઢતા નળને તથા ઉતરતા નળને), મળાશયને ને ગુદાને આ ક્રિયાવડે શુદ્ધ કરવામાં આવે છે, નાભિગ્રથિને આકર્ષીને પુન પુન. મેરૂપૃષ્ટ સાથે (બરડાની કરોડ સાથે) લગાડવી તે વહ્નિસાર અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાથી ઉદરના રોગો દૂર થઈ જઠરાગ્નિ વૃદ્ધિ પામે છે. કાગડાની નીચલી ચાચની પેઠે જિહ્વાને મુખની બહાર કાઢી નાસિકાનાં બંને છિદ્રો જમણે હાથે બંધ કરી બહારના પવનને અંતર ખેંચી તે વડે ઉદર ભરવુ, પશ્ચાત્ યથાશક્તિ તે પૂરેલા પવનનું રૂંધન કરી નૌલિ કરી તે પવનને ગુદાદ્વારા બહાર કાઢવો તે બહિષ્કૃત અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. દંતધૌતિના પાંચ ભેદ છે, દંતમળ, જિહ્વામૂળ, વામકર્ણરંધ્ર ને દક્ષિણકર્ણરંધ્ર ને કપાળરંધ્ર. કેવડીઆ કાથાની ઝીણી ભૂકી તથા તેનાથી ત્રણ ગણી શુદ્ધ મૃત્તિકાની ઝીણી ભૂકી લઈ તે બનેને મેળવી, તેમાં થોડું જળ નાંખી, તેવડે મધ્યમાંગુલીથી નિત્યપ્રતિ પ્રભાતમાં દાંતનાં મૂળને ઘસવાં તે દંત મૂળધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાવડે પિત્તની નિવૃત્તિ થઈ દાંત દૃઢ થાય છે. જમણા હાથની તર્જની, મધ્યમા ને અનામિકાને માંખણ લગાડી તે વડે ગળામાં જિહ્વાના મૂળ ઉપર સારી રીતે ઘર્ષણ કરવું. પછી બને હાથની તર્જની

તથા અંગુઠાથી જિહવાનું દોહન કરવું ને તેના અગ્રભાગનું શનૈ શનૈ બહાર આકર્ષણ કરવું. આ ક્રિયાને જીહવા મૂળ ધૌતિ કહે છે. આ અભ્યાસ સૂર્યોદયકાળે તથા સૂર્યાસ્તકાળે યત્નપૂર્વક કરવાથી જિહ્વા લાંબી થાય છે, તથા કફ દોષ દૂર થાય છે. જમણા હાથની તર્જની વા અનામિકાવડે બંને કર્ણરંધ્રોને ક્રમથી સારી રીતે ઘસવાથી બંને પ્રકારની કર્ણરંધ્રધૌતિ થાય છે. આ ક્રિયા સતત કરવાથી નાદનું અનુસંધાન થાય છે. જથણા હાથના અંગુઠાને ઘંટિકા (કાકડી) પરથી અંતર લઇ જઈ કપાળની પાછળનો ભાગ ઘસવો તે કપાળરંધ્રધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયા કફ દોષને દૂર કરે છે. નાડીઓને નિર્મળ કરે છે, અને દિવ્યદૃષ્ટિ આપે છે. મળત્યાગ કરી રહ્યા પછી મધ્યમા આંગળીવડે ગુદાચક્રમાંનો સર્વ મળ જળદ્વારા ધોઇ નાંખવો તે મૂળશોધનધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાવડે અપાનની ક્રૂરતા, કોઠાની કઠિનતા, ને અજીર્ણ દૂર થાય છે. તથા શરીરની કાંતિની ને જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે. વસ્રધૌતિને ઉપર બતાવેલી રીતે ગળીને ગુદાવાટે બહાર કાઢવામા આવે છે, તેથી પણ મળ સારી રીતે દૂર થાય છે. એ ક્રિયાનું નામ ગણેશક્રિયા કહેવાય છે. આ ક્રિયા પણ અંતધૌતિનોજ અવાતર પ્રકાર જાણવો.

૪ बस्ति—બસ્તિ બે પ્રકારની છે, જળબસ્તિ તથા શુષ્કબસ્તિ. નાભિસમાન વા એક હાથ ઉડા જળમાં પ્રવેશ કરીને ગુદામા પ્રવેશ કરી શકે એવી છ આંગળ લાંબી અને ટચલી આંગળી જાય એવા છિદ્રવાળી વાસની કોમળ સ્પર્શવાળી ભુંગળી લઈ, તે ચાર આગળ ગુદામા ઘાલવી ને બે આંગળ બહાર રાખવી, પછી ઉત્કટાસન કરી (ઊભડક બેસી) આધારચક્રને સંકોચી જળને અંતર ખેંચવું, પછી નૌલિથી નળને આડાઅવળા ફેરવી પેટ હલાવી તે જળને અધોવાટે બહાર કાઢી નાંખવુ તે જળબસ્તિ કહેવાય છે જળનો કંઇ ભાગ ઉદરમાં રહી ગયો જણાય તો

તે મયૂરાસન કરીને કાઢી નાંખવો. રબરની નળીવડે પણ આ ક્રિયા કરી શકાય છે. આશરે પાંચ શેર પાણી સમાય તેવું તાંબાનું, પીતળનું કે કલઈનું પાત્ર ભીંતપર આશરે બે હાથ ઊંચાઇએ ટીંગાડી તેમાં જડેલી રબરની નળીનો આગળનો ભાગ શયન કરીને પાયુમાં નાંખવો. પછી તે નળી વાટે લઇ શકાય તેટલું જળ મળાશયમાં તથા નળમાં લેવું, પશ્ચાત્ થોડો સમય હરી ફરી મળત્યાગ કરવા જવું. મળાશયમાંના તથા નળમાંના મળની સાથે ગ્રહણ કરેલું જળ પણ નીકળી જાય છે. આ ક્રિયા કરવાના દેશી ને વિદેશી સંચા બજારમાં તેવા માલના વ્યાપારીને ત્યાંથી વેચાતા મળી શકે છે. પ્રથમ પશ્ચિમતાનાસન કરી પછી સ્વસ્તિકાસને બેસી ગુદાનું સંકોચન વિકાસન કરવું તે શુષ્કબસ્તિ કહેવાય છે. ધૌતિને બસ્તિ જમ્યા પહેલાં કરવી, અને તે કર્યા પછી થોડી વિશ્રાંતિ લઇ જમવું. ગુલ્મ પ્લીહા, જલોદર ને અજીર્ણ આદિ વાત, પિત્ત અને કફથી થયેલા સઘળા રોગો આ ક્રિયાથી દૂર થાય છે, તથા ઇંદ્રિયો ને મનની સ્વચ્છતા, ધાતુ તથા જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ ને શરીરમાં કાંતિ એ પ્રાપ્ત થાય છે.

૫ नौलि—બંને હાથો ઢીંચણ પર રાખી બંને ખભાથી શરીરને નમાવી, ઉભા રહી, ઊતાવળથી જલની ઘુમરીની પેઠે પેટમાંના બંને નળોને રેચકપૂર્વક ઉપાડીને ડાબા જમણા હલાવવા [ક્રિયા સિદ્ધ થયા પછી બેસીને પણ નળ ફેરવી શકાય છે,) તે નૌલિક્રિયા કહેવાય છે. કોઇ યોગીઓ આને લૌલિકી પણ કહે છે, જઠરાગ્નિનું પ્રદીપન અને ઉદરગત વાતાદિક સર્વ રોગોનું નિવારણ આ ક્રિયા કરે છે. પશ્ચિમતાનાસન સિદ્ધ કરી આરંભમાં આઠેક દિવસ સાટોડીની ભાજી ખાધી હોય, અને ઘી તથા તેલઆદિ સ્નિગ્ધ પદાર્થ ન ખાધા હોય, કિંવા બહુથોડા ખાધા હોય તો નળ વેળાસર છુટા પડી જાય છે,

અને નૌલિક્રિયા વેળાસર આવડી જાય છે.

૬ ત્રાટક—એકાગ્રચિત્તથી દૃષ્ટિને સ્થિર કરી સુક્ષ્મ લક્ષ્ય એવો કોઇ નિશ્ચળ પ્રકાશિત પદાર્થ કિંવાના નાસાગ્ર ભાગ તેના ભણી આંખમાં પાણી આવે ત્યાંસુધી જોઇ રાખવું, ને પછી આંખો બંધ કરી દેવી, તે ત્રાટકકર્મ કહેવાય છે. આ ક્રિયા આંખોના રોગોને દૂર કરે છે, તેમજ આલસ્ય નિદ્રા તથા તંદ્રાદિનો પણ નાશ કરે છે.

૭ કપાળભાતિ—અર્ધપદ્માસને બેસી, બંને હાથના પંજા ઢીંચણ પાસે દૃઢ ભરાવી, લુહારની ધમણની પેઠે ઉતાવળથી બંને નાસાપુટથી રેચકપૂરક કરવા તે કપાળ ભાતિ કહેવાય છે. નેતિ, ધૌતિ, બસ્તિ, નૌલિ ત્રાટક અને કપાળભાતિ એ હઠયોગનાં ષટ કર્મ છે, અને જેના શરીરમાં મેદ તથા શ્લેષ્મ વધારે હોય તેણે પ્રાણાયામની સિદ્ધિને અર્થે તે અવશ્ય સાધવાં જોઇએ, જેના શરીરમાં ત્રિદોષનું સમાનપણુ હોય તેને નેતિ, દાતણ, ધૌતિ ને બસ્તિ સાધવાની અપેક્ષા નથી, છતાં ઇચ્છા થાય તો તેણે વસંતઋતુ કે જે કફના પ્રકોપનો સમય છે તેમાં તેનો અભ્યાસ કવો અન્ય ઋતુમાં તેનો અભ્યાસ કરવાથી કફાદિ ધાતુની વિષમતા થતાં જ્વરાદિકની ઉત્પત્તિ થાય છે. કપાળભાતિથી કફનો નાશ થાય છે, તથા સુષુમ્ણા વહેવા લાગે છે. નાસિકાનાં બંન્ને છિદ્રોદ્વારા જળનું આકર્ષણ કરી તેને મોઢા વાટે બહાર કાઢવું તે વ્યુત્ક્રમ કપાળભાતિ, ને સીત્કાર શબ્દ વડે મુખ વાટે જળનું આકર્ષણ કરી નાસિકાનાં બંને છિદ્રોદ્વારા તેનું વિરેચન તે સીત્ક્રમ કપાળભાતિ કહેવાય છે કંઠસમાન જળમાં ઊભા રહી નાસિકા વડે જળ ખેંચી મોઢાવાટે આકર્ષીને નાસિકા વાટે બહાર કાઢવું, આમ વારંવાર કરવું તેને કેટલાક યોગિ લોકો માતંગિની મુદ્રા કહે છે.

૮ ગજકરણી—ભોજન કર્યા પછી થોડીવારે અપાન

વાયુને કંઠનાળમાં ચઢાવીને પેટમાં (હોજરીમાં) મળ-રૂપે રહેલાં અન્નજળાદિકને મુખવાટે વમન કરી કાઢી નાંખવાં તે ગજકરણી કહેવાય છે. આમ કરવાથી નાડીઓનો સમૂહ વશ થાય છે. આ ક્રિયાને કેટલાક યોગિલોકો વ-મન ધૌતિ પણ કહે છે આ ક્રિયા સિદ્ધ કરવાનો વિધિ આ પ્રમાણે છેઃ—પ્રથમ ઊભડક બેસીને પાંચ શેર વા છશેર નવશેકું પાણી પીવું, ત્યાર પછી પલોંઠીવાળી સ્વસ્થ બેસિને નૌલિ કરવી, પછી ઊભડક બેસી દૃષ્ટિ ઊર્ધ્વ કરી મધ્યમા આંગળી ગળાની માંહેની ઉપજિહ્વાને અડાડવી, એટલે પાણી આદિ તુરત બહાર નીકળશે. પૂરેપૂરૂં પાણી બહાર ન નીકળે તો બ્રહ્મદાતણ કિંવા વસ્ત્રધૌત કરીને તે બહાર કાઢવું. કિંવા ઉભા થઈ કેડથી શરીરનો ભાગ નમાવી બંને હાથોના પંજા ગોઠણના ઉપરના ભાગમાં ભરાવી પેટને સારી રીતે હલાવી હીબકા (કૃત્રિમવમન) કરી તે કાઢી નાંખવું. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી આંગળી અડાડવાની આવશ્યકતા પડશે નહિ, માત્ર અપાન વાયુ ચઢાવ્યાથીજ મલિન પાણી આદિ બહાર નીકળશે.

मुद्राओ.

મુદ્રાઓ વિષે આ ગ્રંથના તૃતીય ઉપદેશમાં કથન થઇ ગયું છે જેથી તત્સંબંધે અત્રે વિવેચન કરવામાં આવતું નથી.

ઉપર પ્રમાણે રાજયોગનાં **यम नियम आसन** ને **प्राणायाम** એ ચાર અંગોનું સવિસ્તર સ્વરૂપ દર્શાવી આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરવામાં આવે છે. હવે ત્રીજી કળામાં **શ્રીહઠયોગના** ચતુર્થ ઉપદેશના અંત પછી પ્રત્યાહાર–ધારણા ધ્યાન ને સમાધિ એ અવશેષ રહેલા રાજયોગનાં બીજાં ચાર અંગો વિષે કથન કરવામાં આવશે.

इतिश्री ेदान्तकविहीरालालेन ग्रथिता द्वितीया कला संपूर्णा.

દોહરા.

સાધનમાં ભેદો ઘણા, મત મતમાં દેખાય;
હીરો સાધ્ય સ્વરૂપ તો સઘળે બ્રહ્મ જણાય.
જ્ઞાન થાય આત્માતણું, વિના ધ્યાનરૂપ યોગ
સાક્ષાત્કાર બને નહિં. સમજે પંડિત લોક.
તત્વ વિચારે નીપજતું, નિરમળ આતમજ્ઞાન,
હીરો થયો આત્મા રૂપે, ધરતાં યોગી ધ્યાન.

अथ चतुर्थोपदेशः ४

नमः शिवाय गुरवे नादबिंदुकलात्मने ।
निरंजनपदं याति नित्यं यत्र परायणः ॥ १ ॥

ભાવાર્થ—શિવરૂપ અને નાદબિંદુ કળા જેની આત્મા છે એવા ગુરૂને નમસ્કાર છે કે જે ગુરૂમાં પ્રતિદિન પરાયણ પુરૂષ શુદ્ધરૂપ બ્રહ્મ પદને પામે છે. ॥ ૧ ॥

विवेचन

પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય ઉપદેશમા આવેલા જે આસન કુભક મુદ્રા આદિ છે તેના ફળરૂપ જે **રાજ**યોગ છે તેનુ કથન કરવાને અભિલાષી **સ્વાત્મારામ** ગ્રથકાર "શ્રેયસ્ કર્મોમા બહુ વિઘ્ન આવ્યા કરે છે" એ ન્યાયથી અનેક વિઘ્નોનો સભવ હોઇ શકે છે વાસ્તે એ વિઘ્નોની નિવૃત્તિના વાસ્તે પ્રારભમા શિવરૂપ ગુરૂને નમસ્કારાત્મક મગલને કરવા '**नम**' ઇત્યાદિથી કહે છે કે શિવરૂપ અર્થાત્ સુખસ્વરૂપ કે ઇશ્વરરૂપ સદ્ગુરૂ છે વાસ્તે તેને નમસ્કાર છે આ બાબત કથન પણ છે કે—"**नमस्ते नाथ भगवन् शिवाय गुरुरूपिणे**—હે નાથ ! હે ભગવન્, શિવરૂપ જે ગુરૂ તે આપજ છેા જેથી આપને નમસ્કાર કરૂ છુ, ગુરૂરૂપને અર્થાત્ સર્વના ઉપદેશક અતર્યામિરૂપથી શિવરૂપથી આપ ઇશ્વર છેા તેને નમસ્કાર કરૂ છુ આ બાબત **પાતંજલસૂત્ર**મા પણ કથન છે કે—**स पूर्वेषामपि गुरु कालेनानवच्छेदात्** કાળથી જેનેા અવચ્છેદ નથી તેથી તે ઇશ્વરજ પૂર્વે સર્વ આચાર્યોના પણ ગુરૂ છે વાસ્તે તે ગુરૂ કે ઇશ્વરને નમસ્કાર કરૂ છુ એમ ગ્રથકાર મગલાત્મક પ્રારભ કરે છે જે ગુરૂ નાદબિદુ કલારૂપ છે, કાસાના ઘટના સમાન જે અનુરણન અર્થાત્ શબ્દ છે તેને **नाद** કહેવામા આવે છે અને અનુસ્વારના પછી જે ધ્વનિ થાય છે તેને **बिंदु** કહેવામા આવે છે નાદના એક દેશને **कला** કહેવામા આવે છે. આ નાદ, બિદુ અને કળા જે ગુરૂનુ કે ઇશ્વરનુ રૂપ છે અર્થાત્ જે ઇશ્વરરૂપ ગુરૂ નાદબિદુ કળારૂપથી વર્ત્તમાન છે અને "જે જે નાદબિદુ કળારૂપ શિવરૂપ ગુરૂમા પ્રતિદિન પરાયણ નામ સાવધાન પુરૂષ" એ પ્રકારનાં કથનથી નાદના અનુસધાનમાં પરાયણુતા સમ-

જવી અને પૂર્વ પાદથી શિવ અને ગુરૂના અભેદનુ સૂચન કર્યું છે અને માયેાપાધિ અજનથી રહિત શુદ્ધ બ્રહ્મપદ છે તેને તેવેા અભેદદ્રષ્ટા પુરૂષ પામે છે. જેને યેાગિજન પ્રાપ્ત થાય છે તેને **પદ** કહેવાય છે આ બાબત **नादानुसधानसमाधिभाजम्** ' ઈત્યાદિથી આગળ કથન કરવામા આવશે. ॥ ૧ ॥

अथेदानीं प्रविक्ष्यामि समाधिक्रम मुत्तमम् ॥
मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानंदकरं परम् ॥ २ ॥

ભાવાર્થ—આ (આસન કુંભક મુદ્રા આદિનું કથન કર્યું. અને તેના પછી હવે) પછી હવે મૃત્યુનેા નાશક સુખેાપાય તથા પરમ બ્રહ્માનંદનેા જનક જે સમાધિનેા ક્રમ છે તેને હવે હું વર્ણન કરૂં છું. ॥ ૨ ॥

વિવેચન.

હવે **સ્વાત્મારામ** યેાગાચાર્ય સમાધિનેા જે ક્રમ છે તેના વર્ણનની પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે **અથેતિ.** આના પછી અર્થાત્ આસન કુભકમુદ્રા કરવાના વર્ણનના પછી હવે (આ અવસરમા) પ્રત્યાહાર આદિરૂપ એ સમાધિના ક્રમને પ્રકર્ષતાથી (પૃથક્) કહુછુ હવે સમાધિક્રમ કેવેા છે એના સબધે કહે છે કે—જે સમાધિક્રમ **શ્રીઆદિ**નાથની ઉપદેશેલી કેાટિરૂપ સમાધિએાના પ્રકારેામા ઉત્તમ છે અને જે સમાધિક્રમ મૃત્યુનેા નિવારણ કરનારેા છે અર્થાત્ પેાતાની ઇચ્છાથી દેહ ત્યાગનેા જનક છે અને જે ઉત્પત્તિ, મનેાનાશ, અને વાસના ક્ષય એ ત્રણની પ્રાપ્તિ થયા પછી જીવન્મુક્તિરૂપ સુખનેા ઉપાય (સાધન) છે અને જે સમાધિક્રમ પરમ બ્રહ્માનદને કરનારેા છે અર્થાત્ પ્રારબ્ધ કર્મોનેા ક્ષય થયા પછી જીવબ્રહ્મના અભેદ જ્ઞાનનેા ઉદય થાય છે ત્યારે આત્યતિક બ્રહ્માનદની પ્રાપ્તિરૂપ જે મુક્તિ થાય છે તે મુક્તિને આપવાવાળેા છે, ત્યા પ્રથમ સમાધિથી ચિત્તનેા નિરેાધ થાય છે અને સસ્કાર સહિત સંપૂર્ણ વૃત્તિએાનેા પછી નિરેાધ થઈ જતાવેત શાન્ત ઘેાર ને મૂઢ અવસ્થાએાની તત્કાળ નિવૃત્તિ થાય છે, ઇત્યાદિ બાબત શ્રુતિમા પણ કથન છે કે—**जीवन्नेवेह विद्वान् हर्षशोकाभ्यां विमुच्यते** " જીવતેા છતેાજ જ્ઞાની હર્ષશેાકથી મેાકળેા થાય છે " નિર્વિકાર સ્વરૂપમા સ્થિતિરૂપ જીવન્મુક્તિ થઇ જાય છે અને પરમમુક્તિ તેા એ છે કે—પ્રાપ્ત થયેલા ભેાગના

અંતમા અત કરણના ગુણેાનેા પ્રતિપ્રસવ થાય છે તેથી ઔપાધિક રૂપની અત્યન્ત નિવૃત્તિ થાય છે ત્યારે આત્યતિક સ્વરૂપમા અવસ્થાન પ્રતિપ્રસવથી સિદ્ધ છે અને વ્યુત્થાન, નિરેાધ, સમાધિ–સસ્કાર એ સઘળા મનમા લય પામે છે, અને મન **અસ્મિતા**મા (હુપણામા)અસ્મિતા (હુપણુ) મહાન્‌મા મહાન્‌, પ્રધાનમા લય પામી જાય છે. આ પ્રકારે ચિત્તના ગુણેાનેા પ્રતિપ્રસવ અર્થાત્ પેાતપેાતાના કારણમા લયરૂપ પ્રતિસર્ગ થાય છે કદાચિત્ કેાઇ શકા કરે કે, " સમાધિથી વ્યુત્થાન થાય ત્યારે અર્થાત્ સમાધિમાથી ઊઠવાના સમયમા ' હુ બ્રાહ્મણ છુ, હું મનુષ્ય છુ ઇત્યાદિ વ્યવહાર દેખે છે તેથી ચિત્ત વગેરેમાથી ઔપાધિક ભાવના પેદા હેાવાથી અમ્લથી દૂધના સમાન પેાતાના બ્રહ્મસ્વરૂપથી ચ્યુતિ નામ પતન થઇ જવાનેા પ્રસગ આવે છે. " આ શકા ઉચિત નથી તેમ યથાર્થ નથી કારણ કે સપ્રજ્ઞાત અનુભૂત (જ્ઞાત) જે આત્મ–પેાતાના સંસ્કાર છે તેના તાત્ત્વિકત્વ અર્થાત્ યથાર્થતાનેા નિશ્ચય થઇ જાય છે અને અતાત્વિક (અયથાર્થ) જે અન્યથાભાવ છે તે અધિકારિત્વનેા પ્રયેાજક હેાતેા નથી **શ્રી શંકરાચાર્ય** પણ કહે છે કે–**प्रामाणिकी नहि भवति भ्रान्त्या मोहित कल्पना** " આથી અમ્લથી જે દૂધનેા દધિભાવ છે તે તાત્ત્વિક છે વાસ્તે આ સ્થળમા એ દ્રષ્ટાન્તની વિષમતા છે મનુષ્યેાને તેા અત કરણરૂપ ઉપાધિથી ' હુ બ્રાહ્મણ છુ' ઇત્યાદિ વ્યવહાર થાય છે અને એ વ્યવહાર સ્ફટિકને જપાકુસુમની સનિધિરૂપ ઉપાધિના છે પરન્તુ તાત્ત્વિક નથી જપાકુસુમને લઇ લીધા પછી સ્ફટિકની પેાતાના સ્વરૂપમા સ્થિતિ દેખાય છે તેમ અન્ત કરણને સપૂર્ણ વૃત્તિએાનેા નિરેાધ થયા પછી પેાતાના સ્વરૂપમા જે સ્થિતિ છે તે નષ્ટ થતી નથી અર્થાત્ સ્વરૂપપતન–સ્વરૂપચ્યુતિને પ્રસગ આવતેા નથી અર્થાત્ જીવન્મુક્તિની અવસ્થામા મનુષ્ય બ્રહ્મરૂપમા સ્થિત રહે છે. ૨

राजयागः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी ॥
अमनत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम् ॥ ३ ॥
अमनस्क तथाद्वैतं निरालंबं निरंजनम् ॥
जीवन्मुक्ति श्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે સમાધિના પર્યાયવાચક શબ્દેાને ૩ તથા ૪ શ્લેાકમાં **સ્વાત્મારામજી** મહારાજ કહે છે કે–

રાજયોગ, સમાધિ, ઉન્મની, મનોન્મની, અમરત્વ, લય, તત્વ, શૂન્યાશૂન્ય પરંપદ, અમનસ્ક, અદ્વૈત, નિરાલંબ, નિરંજન, જીવન્મુક્તિ, સહજા તુર્યા, એ સઘળાં સમાધિનાં પર્યાયવાચક નામો છે (જેનુ વિવેચન આગળ કરવામાં આવશે. ॥ ૩ ॥ ૪ ॥

सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः ॥
तथात्ममनसोरैक्यं समाधि रभिधीयते ॥ ५ ॥

ભાવાર્થ:—જે પ્રકારે સમુદ્ર સ્થળમાં ઉત્પન્ન પામેલું લવણ જળના વિષે સંયોગથી સામ્યતાને પામે છે અર્થાત્ જળનો સંયોગ થવાથી તે મીઠું જળની સાથે એકતાને પામે છે તે પ્રકારે જે આત્મા અને મનની એકતા છે અર્થાત્ આત્મામા ધારણ કરવામાં આવેલું મન આત્માકાર થાય છે તેથી આત્મરૂપતાને પામે છે તે આત્મરૂપતા એટલે આત્મા અને મનની એકતાને **સમાધિ** કહેવામા આવે છે. ॥ ૫ ॥

यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ।
तदा समरसत्वं च समाधि रभिधीयते ॥ ६ ॥

ભાવાર્થ:—જયારે પ્રાણ બરાબર ક્ષીણતાને પામે છે અને મન બરાબર લયતાને પામે છે અર્થાત્ મનનો પણ જયારે ભલા પ્રકારે લય થઇ જાય છે ત્યારે તે કાળમાં બનતી જે સમરસતા છે તેને પણ **સમાધિ** કહેવામાં આવે છે. ॥ ૬ ॥

तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः ॥
प्रनष्टसर्व संकल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥ ७ ॥

ભાવાર્થ—જીવાત્મા અને પરમાત્મા એ ઉભયની જે એકતા છે અથવા જીવ બ્રહ્મનો જે અભેદ છે તેનેજ સમતા કહેવામાં આવે છે અને એવા સમયમાં નાશ પામેલા સર્વ સંકલ્પો જેમાં એવી સ્થિતિને **સમાધિ** કહેવામાં આવે છે. ॥ ૭ ॥

राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ॥
ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ८ ॥

ભાવાર્થ—હવે રાજયોગની પ્રશંસાનું વર્ણન કરે છે કે-આના પછી કહેવામા આવેલા રાજયોગનાં માહાત્મ્યને યથાર્થ રૂપથી કોણ જાણી શકે છે અર્થાત્ કોઇ પણ જાણતું નથી. તત્ત્વથી કહેવાને અયોગ્ય છે છતાં પણ એક દેશરૂપથી રાજયોગના પ્રભાવનું માહાત્મ્ય કહે છે, કે-જ્ઞાન અર્થાત્ પોતાનાં આત્મસ્વરૂપનો અપરોક્ષ અનુભવ અને વિદેહમુકિત અને નિર્વિકાર સ્વરૂપમાં અવસ્થિતિરૂપ જીવન્મુક્તિ અને અણિમાઆદિ અષ્ટસિદ્ધિ એ સઘળું ગુરૂ મુખ વાકયદ્વારા પ્રાપ્ત કરેલા રાજયોગથી પ્રાપ્ત થાય છે. ૮

दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् ॥
दुर्लभा सहजावस्था सद्गूरोः करुणां विना ॥ ९ ॥

ભાવાર્થ—વિષય ત્યાગ દુર્લભ છે, તત્ત્વદર્શન દુર્લભ છે, અને સહજાવસ્થા દુર્લભ છે. એ બધા ગુરૂ કૃપા વિના દુર્લભ છે ॥ ૯ ॥

विवेचन.

પોતાના પ્રમાતા–ભોક્તાને જે પોતાના સંગથી વિશેષ કરીને બાંધે છે તે વિષય કહેવામા આવે છે અને એ વિષયો આ લોકના સ્ત્રી આદિ છે અને પરલોકના અમૃત અપ્સરાદિ છે આ લોક પરલોકના વિષયોનો ત્યાગ દુર્લભ છે અને આત્માના અપરોક્ષાનુભવરૂપ તત્ત્વનુ દર્શન પણ દુર્લભ છે અને સહજાવસ્થા (તુરીયાવસ્થા) દુર્લભ છે અર્થાત્ એ પૂર્વોક્ત ત્રણે વસ્તુઓ સદ્ગુરૂની દયાના વિના દુર્લભ છે અને ગુરૂની દયાથી તો સંપૂર્ણ સુલભજ છે અને સદ્ગુરૂનુ સ્વરૂપ તો એવુ કહેવામા આવશે કે '**दृष्टि स्थिरा यस्य विनैव दृश्यम्**' જોવા યોગ્ય પદાર્થના વિનાજ જેની દષ્ટિ સ્થિર હોય છે તે સદ્ગુરૂ થઈ શકે છે. ॥ ૯ ॥

विविधैरासनैः कुंभैर्विचित्रैः करणैरपि ॥
प्रबुद्धायां महाशक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीयते ॥ १० ॥

ભાવાર્થ—અનેક પ્રકારનાં મત્સ્યેન્દ્ર આદિ આસન અને ભિન્ન ભિન્ન કુંભક પ્રાણાયામો અને વિચિત્ર અર્થાત્ અનેક પ્રકારથી હઠસિદ્ધિમાં કહેવામાં આવેલી મુદ્રાઓ એઓનાથી જ્યારે મહાશક્તિ કુંડલિની જાગૃત થઈ જાય છે અર્થાત્ નિદ્રાને છોડી દે છે ત્યારે પ્રાણવાયુ શૂન્યમાં–બ્રહ્મરંધ્રમાં લય થઇ જાય છે. વ્યાપારનો અભાવ છે તેનેજ પ્રાણનો લય કહેવામા આવે છે. ॥ ૧૦ ॥

उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः ॥
योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥ ११ ॥

ભાવાર્થ—જેણે નિશેષ કર્મનો ત્યાગ કર્યો છે તથા જેણે કુંડલી શક્તિન જાગૃત કરી છે તેવા યોગિપુરૂષને સહજાવસ્થા સ્વયમેવ-પોતાની મેળેજ અનાયાસે પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. ॥ ૧૧ ॥

विवेचन.

ઉત્પન્ન પામ્યો છે કુંડલિનીરૂપ શક્તિનો બોધ જેને અને ત્યાગ કર્યો છે સપૂર્ણ કર્મોનો જેને એવા યોગીને આપેજ–પોતાની મેળેજ સહજાવસ્થા થઇ જાય છે કારણ કે આસન બધવાથી જ્યારે દેહના વ્યાપારનો ત્યાગ થઈ જાય છે ત્યારે પ્રાણ અને ઇન્દ્રિયોમાં વ્યાપાર થવા લાગે છે અને પ્રત્યાહાર–ધારણા ધ્યાન સપ્રજ્ઞાત સમાધિ એ એોથી જ્યારે માનસિક વ્યાપારનો ત્યાગ થાય છે ત્યારે બુદ્ધિમાં વ્યાપાર સ્થિતિ પામી રહે છે કારણ કે '**असगो ह्यय पुरूष**' એ શ્રુતિમા "આ પુરૂપ અસગ છે" એમ કહ્યુ છે તેથી પુરૂપ અપરિણામી અને શુદ્ધ છે તથા સત્ત્વગુણરૂપ બુદ્ધિ પરિણામવાળી છે અને ઉત્તમ વૈરાગ્યથી અથવા દીર્ઘકાળ પર્યન્ત સપ્રજ્ઞાત સમાધિના અભ્યાસથી જ્યારે બુદ્ધિનો વ્યાપાર ઓછો થઈ જાય છે ત્યારે નિર્વિકાર સ્વરૂપમા સ્થિતિરૂપ **સહજાવસ્થા તુર્યાવસ્થા** જીવન્મુક્તિ બીજા પ્રયત્નના વિના આપેજ થઇ જાય છે કારણ કે શ્રુતિમા પણ કથન છે કે "જેનાથી ત્યાગે છે તેને પણ ત્યાગ કરીને બુદ્ધિના સગ રહિત થઈ જાયજ–બની જાય ॥ ૧૧ ॥

सुषुम्नावाहिनि प्राणे शून्ये विशति मानसे ॥
तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥ १२ ॥

ભાવાર્થ—પ્રાણવાયુ જ્યારે સુષુમ્ણામાં ચાલવા લાગે છે અને મન જ્યારે દેશકાળને વસ્તુના પરિચ્છેદથી રહિત શુન્યબ્રહ્મમાં પ્રવિષ્ટ થઇ જાય છે ત્યારે તે કાળે ચિત્તવૃત્તિના નિરેાધનેા જ્ઞાતા યેાગી પુરૂષ પ્રારબ્ધ સહીત સંપૂર્ણ કર્મોને નિર્મૂલ નામ નષ્ટ કરી નાંખે છે. ॥ ૧૨ ॥

अमराय नमस्तुभ्यं सोऽपि कालस्तया जितः ॥
पतितं वदने यस्य जगदेतच्चराचरम् ॥ १३ ॥

ભાવાર્થ—સમાધિના અભ્યાસથી પ્રારબ્ધ કર્મોનેા તિરસ્કાર થઇ જાય છે એથી જેણે કાળને પણ જીતી લીધેા છે એવા યેાગીને સૈા નમસ્કાર કરે છે.

આપ કે ચિરંજીવી છેા તેને હું નમસ્કાર કરૂં છું કે જે આશ્રીએ દુઃખથી પણ જેનું નિવારણ થઇ શકે નહિં તેવા દુર્જય કાળને પણ જીતી લીધેા છે, કે જે કાળના મુખમાં આ સ્થાવર જંગમરૂપ ચરાચર જગત્ રહેલું-પરેલું છે. ॥ ૧૩ ॥

चित्ते समत्वमापन्ने वायौ व्रजति मध्यमे ॥
तदामरोली वज्रोली सहजोली प्रजायते ॥ १४ ॥

ભાવાર્થ—પૂર્વે કહેવામા આવેલી અમરેાલી આદિ મુદ્રા સમાધિની સિદ્ધિ થયા પછી સિદ્ધ થઈ જાય છે એથી સમાધિના નિરૂપણની સમાધિના સિદ્ધ થયા પછી એ મુદ્રાદિકની સિદ્ધિનું પણ વર્ણન કરે છે કે,—

જ્યારે અન્તઃકરણરૂપ ચિત્ત ધ્યાન કરવા યેાગ્ય વસ્તુના આકારવૃત્તિ પ્રવાહને પ્રાપ્ત થઇ જાય છે અર્થાત્ ધ્યેયાકારવૃત્તિના પ્રવાહ સાથે તાદાત્મ્ય પામે છે અર્થાત્ બ્રહ્માકાર થઇ જાય છે અને પ્રાણ વાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થઇ જાય છે અર્થાત્ આ પ્રકારે કરી ચિત્તની સમતા થાય

છે ત્યારે તે કાળમાં અમરોલી, વજ્રોલી, સહજોલી એ પૂર્વોક્ત મુદ્રા ભલી પ્રકારે થઇ જાય છે અને જેણે પ્રાણપર જય મેળવ્યો હોતો નથી અને તેમજ જેણે ચિત્તપર જય મેળવ્યો હોતો નથી તેને અમરોલી આદિ મુદ્રાની સિદ્ધિ થતી નથી. ॥ ૧૪ ॥

ज्ञानं कुतो मनसि संभवतीह ताव-
त्प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न यावत् ॥
प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं नयेद्यो
मोक्षं स गच्छति नरो न कथंचिदन्यः ॥ १५ ॥

ભાવાર્થ.—જ્યાસુધી પ્રાણ જીવે છે અને મન મરતું નથી ત્યાં સુધી આ લોકમાં જ્ઞાન ક્યાંથી બની શકે ! અને જે મનુષ્ય પ્રાણ અને મનનો લય કરે છે તેને મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે પરન્તુ બીજા મનુષ્યને કોઇ પણ પ્રકારે મોક્ષ મળતો નથી. ॥ ૧૫ ॥

विवेचन

હવે હઠાભ્યાસના વિના જ્ઞાન અને મોક્ષની સિદ્ધિ થતી નથી તેનુ વર્ણન કરે છે કે—જ્યા સુધી પ્રાણ અને ઇન્દ્રિય જીવતા છે અને મન પણ મરતુ નથી અર્થાત્ જીવતુ છે ત્યાસુધી (ઇડા અને પિગલામા પ્રાણના વહનરૂપ પ્રાણનુ જીવન અને પોતપોતાના વિષયોનુ ગ્રહણ કરવારૂપ ઇન્દ્રિયોનુ જીવન અને નાના પ્રકારના વિષયોને ઉત્પન્ન કરવારૂપ મનનુ જીવન કહેવાય છે અને તે તે ભાવને પ્રાપ્ત થઇ જાવુ તે અહી તેનુ તેનુ મરણ વિવક્ષિત છે પરન્તુ કાઇ સ્વરૂપથી તેનો નાશ વિવક્ષિત નથી) મનરૂપ અત કરણમા અપરોક્ષાનુભવરૂપ જ્ઞાન કયા પ્રકારે થાય અર્થાત્ કદાચિત્ પણ ન થાય કે પ્રાણ, ઇન્દ્રિયો, ને મનની વૃત્તિઓ છે તે જ્ઞાનની પ્રતિબધક હોય છે— અને જે યોગી પ્રાણ અને મન એ ઉભયનો વિશેષ કરી લય કરી દે છે તે યોગી આત્યતિક સ્વરૂપમા સ્થિતિરૂપ મોક્ષને પ્રાપ્ત થાય છે બ્રહ્મરધ્રમા વ્યાપાર વિનાની જે પ્રાણની સ્થિતિ છે તે **પ્રાણનો લય** કહેવાય છે અને બ્રહ્મથી ભિન્ન વિષયોમાં વ્યાપાર

રહિત થવુ એનેજ **મનનો લય** કહેવાય છે હવે જે અન્ય નામ પ્રાણુ તથા મનનેા લય કર્યા વિનાનેા મનુષ્ય છે તેને તેા અર્થાત્ જેણે પેાતાના પ્રાણુનેા તથા મનનેા પૂર્વોક્ત પ્રકારે લય કર્યો હેાનેા નથી તેને તેા સેંકડેા ઉપાયેાથી પણુ કેાઈ પ્રકારે મેાક્ષ મળતેાજ નથી. આ બાબતમા **શ્રીયોગવાસિષ્ઠમા** કથન છે કે–

‘ नानाविधै र्विचारैस्तु न साध्यं जायते मनः ।।

तस्मात्तस्य जयः प्रायः प्राणस्य जयएव हि ”

નાના પ્રકારના વિચારેાથી તેા મન સાધ્ય થતું નથી તેથી તેવાં મનનેા જે જય છે તેજ પ્રાણુનેા જય છે.

શ્રીશિવજી પણુ કહે છે કે—

‘ नानामार्गैः सुखदुःखप्रायं कैवल्यं परम पदं ।

सिद्धिमार्गेण लभ्येत नान्यथा शिवभाषितम् ॥

અનેક પ્રકારના માર્ગેાથી બહુધા સુખદુ ખ રહેલાં છે તે જન્મ છે અને કૈવલ્ય રૂપ પરમપદ તેા યેાગમાર્ગથીજ મળે છે પણુ અન્યથા મળતું નથી એમ **શિવજી** પેાતે કહે છે.

શિવજીનાં આવાં કથનથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે યેાગના વિના જ્ઞાન અને મેાક્ષ સિદ્ધ થતાં નથી. અને શ્રુતિ, સ્મૃતિ, ઇતિહાસ, પુરાણુ આદિકમાં પણુ એમજ પ્રસિદ્ધ છે કે–

‘ तद्दर्शनाभ्युपायो योगः ’

‘તદ્ નામ તે આત્માનાં દર્શનનેા ઉપાય છે. ’

‘ अध्यात्मयोगाधिगमेन देव मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति ॥ ’

‘ અધ્યાત્મયેાગની પ્રાપ્તિથી દેવને માનીને ધીર મનુષ્ય હર્ષ અને શેાકને તજે છે–

“ श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवेद ”

“ શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને ધ્યાન યેાગથી આત્માને એાળખવા લાગ્યા. ”

અને—

" यदा पंच,वातिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।
बुद्धिश्च न विचेष्टेत तामाहु, परमां गतिम् ॥
तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम् ।
अप्रमत्तस्तदाभवति ॥ १ ॥

જ્યારે મન સહિત શ્રોત્ર-ત્વચા-ચક્ષુ-જિહ્વા-ઘ્રાણ, એ પાંચે જ્ઞાન ઇન્દ્રિયો વિષયોથી રહિત થઇ જાય છે અને બુદ્ધિ પણ ચેષ્ટા કરતી નથી તેને યોગી લોકો **પરમગતિ** કહે છે-ને એ સ્થિર થયેલી ઇન્દ્રિયોની ધારણાને **યોગ** કહે છે અને એ વેળા યોગી અપ્રમત્ત બની જાય છે અને—

यदात्मतत्वेनतु ब्रह्मतत्वं, दयोपमेनेह युक्तः प्रपश्येत ।
अजं ध्रुवं सर्वतत्त्वै र्विशुद्धं ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः ॥

જીવ દયાવાન્ આત્મજ્ઞાનથી યોગી બ્રહ્મતત્ત્વને દેખે છે ત્યારે અજ અને નિત્ય જે સંપૂર્ણ તત્ત્વોથી વિશુદ્ધ દેવ છે તે દેવને જાણીને સંપૂણ બંધનોથી (જ્ઞાતાપુરૂષ) મોકળો થાય છે અને

"ब्रह्मणेत्वा महस ओमित्यात्मानं युंजीतेति त्रिरुन्नतःस्थाप्य समशरीरः हृदीन्द्रियाणी मनसा संनिवेश्य ब्रह्माद्वयेन प्रतरेत विद्वान् स्रोता,सि सर्वाणि भयावहानि ॥ "

" બ્રહ્મરૂપ તે નિજ આત્માની ઓંકાર રૂપથી ઉપાસના કરે છે અને તિરૂન્નત (સીધું)અને (સમ) સરખું શરીરને સ્થાપન કરીને અને મનસહિત ઇન્દ્રિયોનો હૃદયમાં પ્રવેશ કરાવીને બ્રહ્મરૂપથી ભયને આપનારા સઘળા સ્રોતોને નામ પ્રવાહોને વિદ્વાન પુરૂષ તરે છે.

" ओमित्येव ध्यायथ आत्मानम् " " ઓંકાર રૂપથી આત્મધ્યાન કરો " ઇત્યાદિ શ્રુતિઓ પણ એમજ કહે છે અને યતિ ધર્મ પ્રકરણમાં મનુએ લખેલું છે કે—

" भूतभाव्यानवेक्षत योगेन परमात्मनः
देहद्वयं विहायाशु मुक्तो भवति बंधनात् "

પરમાત્માના યોગથી ભૂત અને ભાવિ પદાર્થોને દેખે તો સ્થૂલ સૂક્ષ્મરૂપ ઉભય શરીરને ત્યાગ કરી બંધનથી છૂટી જાય છે. ॥ मनुस्मृति

શ્રીયાજ્ઞવલ્કય સ્મૃતિમાં પણ કથન છે કે—

“ इज्याचारदमाहिंसा दानस्वाध्यायकर्मणाम् ।
अयं तु परमोधर्म यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥ ”

યજ્ઞ, આચાર, ઇન્દ્રિયોનું દમન, અહિંસા, દાન, સ્વાધ્યાય, કર્મ—એઓના એજ પરમધર્મ છે કે યોગદ્વારા આત્માનો અનુભવ કરવો—સાક્ષાત્કાર કરવો.

વળી માતગમુનિનાંનાં વાક્યો છે કે—

“ अग्निष्टोमादिकान् सर्वान् विहाय द्विजसत्तमः ।
योगाभ्यासरतः शान्तः परंब्रह्माधिगच्छति ॥
ब्राह्मणक्षत्रियवैशां स्त्रीशूद्राणां च पावनम् ।
शान्तये कर्मणा मन्य द्योगान्नास्ति विमुक्तये ॥ २ ॥

બ્રાહ્મણ અગ્નિષ્ટોમાદિ સંપૂર્ણ યજ્ઞોને છોડીને યોગાભ્યાસમાં પરાયણ રહી શાત બની રહે છે તો પરબ્રહ્મતત્ત્વને પામે છે. ॥ ૧ ॥

બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રીય, વૈશ્ય, સ્ત્રી, અને શુદ્ર, એઓના વાસ્તે પવિત્ર કર્મોની શાન્તિ અને મુક્તિના વાસ્તે **યોગ** સિવાય અન્ય કોઇ વસ્તુ છેજ નહિં. ॥ ૨ ॥

દક્ષ સ્મૃતિમાં પણ નિષેધ મુખથી કથન છે કે—

“ स्वसंवेद्यं हि तद्ब्रह्म कुमारी स्त्रीसुखं यथा ।
अयोगी नैव जानाति जात्यंधो हि यथाघटम् ॥ ”

જેમ કુમારી પરણેલીનાં સુખને જાણી શકતી નથી અને જેમ જન્માંધ ઘટને જાણતો નથી તેમ સ્વસંવેદ્ય (સ્વયં—પોતે પોતાનાથીજ જાણી શકાય તેવું) જે બ્રહ્મ છે તેને યોગી સિવાય બીજો કોઇ જાણી શકે તેમ નથી.

પૂર્વોક્ત શ્રુતિ સ્મૃતિઓમાં આ પ્રકારે શ્રીયોગનું માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે તેમ મહાભારતમાં પણ યોગમાર્ગ-પ્રસંગમાં શ્રીવ્યાસે કથન કર્યું છે કે—

" अपि वर्णापकृष्टस्तु नारी वा धर्मकांक्षिणी ।
तावप्यतेन मार्गेण गच्छेतां परमां गतिम् ॥ १ ॥
यदि वा सर्वधर्मज्ञो यदिवाप्यकृती पुमान् ।
यदि वा धार्मिकः श्रेष्ठो यदि वा पापकृत्तमः ॥ २ ॥
यदि वा पुरुषव्याघ्रो यदि वा क्लैब्यधारकः ।
नरः सेव्यं महादुःखं जरामरणसागरम् ॥
अपि जिज्ञासमानोऽपि शब्दब्रह्मातिवर्त्तते ॥ ३ ॥

પતિત કે ધર્મકાંક્ષિણી નારી હોય તો તે ઉભય પ્રકારની નારીઓ પણ આ યોગ માર્ગદ્વારા પરમગતિને પામે છે. ॥ ૧ ॥

સંપૂર્ણ ધર્મનો જ્ઞાતા હોય અગર પુણ્યહીણ હોય, ધાર્મિક હોય કે અત્યંત પાપિષ્ટ હોય, પુરૂષ હોય કે નપુંસક હોય અર્થાત્ ગમે તેવો હોય તોપણ ॥ ૨ ॥

તથાપ્રકારનો મનુષ્ય પણ જરા મરણરૂપ સમુદ્રના મહાદુખના સેવનને જાણવાની ઇચ્છાવાળો તે મનુષ્ય પણ શબ્દ બ્રહ્મનુ અવલંબન કરે છે અર્થાત્ શબ્દ બ્રહ્મથી પાર જાય છે. ॥ ૩ ॥

શ્રીકૃષ્ણચંદ્ર પરમાત્માએ સ્વમુખે શ્રીગીતામાં પણ કહ્યું છે કે —

युंजन्नेव सदात्मानं योगी नियतमानसः ॥
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥
यत्सांख्यै प्राप्यते स्थानं. . इत्यादिभिः

વશીભૂત છે મન જેને એવો મનુષ્ય–યોગી સદા આ પ્રકારે કરીને આત્મ યોગને સેવતો થકો મારામાં સ્થિતિ

રૂપ અને મોક્ષ છે પરમ જેમાં એવાં શાન્તિરૂપ સ્થાનને પ્રાપ્ત થાય છે. જે સ્થાન સાંખ્યોને પ્રાપ્ત થાય છે તે સ્થાનમાં યોગીઓ પણ જાય છે.

શ્રી આદિત્યપુરાણુમાં પણ કહે છે કે.

" योगात्संजायते ज्ञानं योगो मय्येकचित्तता "

" યોગથી જ્ઞાન થાય છે અને મારામાં એક રસ-ઓતપ્રોત મનની જે સ્થિતિ છે તેનેજ યોગ કહેવાય છે.

શ્રી સ્કંદ પુરાણુમાં પણ કહેલું છે કે-

" आत्मज्ञानेन मुक्ति स्यात्तच्च योगादृते न हि ।
स च योग श्चिरकालमभ्यासादेव सिद्धयति ॥"

" આત્માજ્ઞાનથી મુક્તિ થાય છે અને એ આત્મજ્ઞાન યોગના વિના બની શકતું નથી અને એ યોગ લાંબાકાળના અભ્યાસથીજ સિદ્ધ થાય છે."

શ્રી કૂર્મપુરાણુમાં શિવજી પોતે કહે છે કે—

" अतःपरं प्रवक्ष्यामि योगं परमदुर्लभम् ।
येनात्मानं प्रपश्यन्ति भानुमंतमिवेश्वरम् ॥ १ ॥

હવે આથી આગળ હું પરમ દુર્લભ યોગને હું કહું છું કે જેનાવડે કરીને સૂર્યના સમાન ઇશ્વર આત્માને યોગી દેખે છે અને—

योगाग्नि र्दहति क्षिप्रमशेषं पापपंजरम् ।
प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाण मृच्छति ॥ १२ ॥ "

યોગરૂપ અગ્નિ તરતજ સંપૂર્ણ પાપના સમૂહને બાળી ભસ્મ કરે છે અર્થાત્ પ્રસન્ન જ્ઞાન થાય છે અને એ જ્ઞાનવડે કરીને મોક્ષ થાય છે. ॥ ૨ ॥ "

શ્રીગરૂડપુરાણુમાં પણ કહ્યું છે કે-

" तथा यतेत मतिमान्यथास्यान्निर्वृत्तिः परा ।
योगेन लभ्यते सा तु न चान्येन तु केनचित् ॥ १ ॥

બુદ્ધિમાન મનુષ્યે એ પ્રકારે યત્ન કરવો કે જેમ

પરમસુખ પ્રાપ્ત થાય અને એ પરમસુખ તો યોગથી મળે છે પરન્તુ અન્ય કોઈ પણ ઉપાયથી મળતુંજ નથી. ॥૧॥

भवतापेन तप्तानां योगोहि परमौषधम् ।
परावरप्रसक्ता धीर्यस्य निर्वेदसंभवा ॥ २ ॥

સંસારના ત્રિવિધ તાપથી તપાયમાન મનુષ્યોના વાસ્તે યોગજ એક પરમ ઔષધરૂપ છે અને જે મનુષ્યની નિર્વેદ નામ વૈરાગ્યથી ઉત્પન્ન પામેલી પ્રજ્ઞા પર અવરમાં બ્રહ્મતત્ત્વમાં પ્રસક્ત છે અને

स च योगाग्निना दग्धसमस्तक्लेशसंचयः ॥
निर्वाणं परमं नित्यं प्राप्नोत्येव न संशयः ॥ ३ ॥

યોગરૂપ અગ્નિથી જેના સમસ્ત અવિદ્યા અસ્મિતા આદિ ક્લેશના સમૂહો ભસ્મ થઈ ગયા છે તેવો યોગી પરમ નિર્વાણ પદને સદાકાળ પામે છે એમાં સંશય નથી. ॥ ૨ ॥ ૩ ॥

संप्राप्तयोगसिद्धिस्तु पूर्णो यस्त्वात्मदर्शनात् ।
न किंचिद्दृश्यते कार्यं तेनैव सकलं कृतम् ॥ ४ ॥

પ્રાપ્ત કરેલી છે યોગસિદ્ધિ જેણે તથા આત્માના દર્શનથી પૂર્ણ જે છે તેવા યોગીને કોઈપણ કર્ત્તવ્ય જોવામાં આવતું નથી પરન્તુ તેણે તો કરવાનું સઘળું કરી લીધેલું જ છે. ॥ ૪ ॥

आत्मारामः सदा पूर्णः सुखमात्यंतिकं गतः ॥
अतस्तस्यापि निर्वेदः परानंदमयस्य च ॥ ५ ॥
तपसा भावितात्मानो योगिनः संयतेन्द्रियाः ।
प्रतरान्ति महात्मानो योगेनैव महार्णवम् ॥ ६ ॥ ”

આત્મારામ અને સદા પૂર્ણરૂપ અને આત્યાંતિક સુખને પ્રાપ્ત થાય છે તેથી પરમાનંદરૂપ તે યોગીને નિર્વેદ (સુખ) થઈ જાય છે. ॥ ૫ ॥

તપોબળથી જાણેલો છે આત્મા જેણે અને વશીભૂત કરેલા છે ઇન્દ્રિયના ગણો જેણે એવા મહાત્મારૂપ યોગિ-

જનો યોગરૂપ નૌકાથી આ સંસારરૂપ મહાસાગરને તરે છે. પાર જાય છે. ॥ ૬ ॥ શ્રી વિષ્ણુધર્મમાં પણ લખેલું છે કે—

" यच्छ्रेयः सर्वभूतानां स्त्रीणामप्युपकारकम् ।
अपि कीटपतंगानां तन्नः श्रेयः परं वद ॥ १ ॥
इत्युक्तः कापिलः पूर्वं देवैर्देवर्षिभिस्तथा ।
योग एव परं श्रेयस्तेषामित्युक्तवान्पुरा ॥ २ ॥

જે સર્વભૂતોનું શ્રેય છે અને જે સ્ત્રીઓનું અને કીટપતંગોનું પણ ઉપકારક છે તે પરમ શ્રેયને અમારા પ્રતિ કહો ! ॥ ૧ ॥

આ પ્રકારે દેવ અને દેવર્ષિઓએ કહેલું છે જેને એવા કપિલમુનિ પહેલા સમયમાં તો યોગનેજ શ્રેયરૂપ છે એમ કહેવા લાગ્યા.

શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં પણ કહેલું છે કે—

दुःसहा राम संसारविषवेगविसूचिका ।
योगगारुडमंत्रेण पावनेनोपशाम्यति ॥ १ ॥

હે રામ ! આ સંસાર વિષનો જે વેગ છે તેરૂપ વિસૂચિકા વ્યાધિ દુસહ નામ સહન ન થાય તેવો છે. તે વિસૂચિકા રોગ યોગરૂપ પવિત્ર ગારૂડમંત્રથીજ શાન્ત થાય છે. ॥ ૧ ॥

કદાચિત્ કોઇ શંકા કરે કે तत्त्वमसि આદિ મહાવાકયોથી પણ અપરોક્ષ પ્રમાણ (જ્ઞાન) થાય છે તો કયા ઉદ્દેશને લઇને અત્યંત શ્રમથી સાધ્ય યોગમાં પ્રવૃત્તિરૂપ પ્રયાસ કરો છો ને કદાચિત્ કહો કે વાકયથી જન્ય જ્ઞાનને અપરોક્ષ થવામાં પ્રમાણનો અસંભવ છે તો તે પણ ઠીક નહીં કારણ કે तत्त्वमसि આદિથી ઉત્પન્ન થતું જ્ઞાન—અપરોક્ષ છે—અપરોક્ષ વિષયક છે તેથી—ચક્ષુથી થયેલા ઘટ આદિનાં પ્રત્યક્ષની જેમ એ અનુમાન પ્રમાણ છે. કદાચિત્ કહો કે, વિષયની અપરોક્ષત નીરૂપ (રૂપહીન) છે તેથી

હેતુની અસિદ્ધિ છે તો તે પણ ઠીક નહીં કારણ કે અજ્ઞાનનો વિષય ચિત્ત, અને ચિત્તની સાથે તાદાત્મ્ય રૂપનું પ્રાપ્તત્વ, એ ઉભય રૂપ છે જેનાં એવી જે વિષયની અપરોક્ષતા છે તે ભલા પ્રકારે નિરૂપણ કરવા યોગ્ય છે. જેમ ઘટાદિકમાં જ્યારે ચક્ષુની સંનિકર્ષદશામાં તેના અધિષ્ઠાન રૂપ ચૈતન્યની અજ્ઞાન નિવૃત્તિ થાય છે ત્યારે તેનું (ઘટનું) ચૈતન્ય અજ્ઞાનનો વિષય હોવું અને એ ઘટનાં અજ્ઞાન વિષય ચૈતન્યના સંગે તાદાત્મ્યની પ્રાપ્તિ થવી એ ઉભય અપરોક્ષ છે તેમ तत्त्वमसि આદિ વાક્યોથી શુદ્ધ ચૈતન્યાકાર વૃત્તિના થવા સમયમાં તેના (તત્ત્વનાં) અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થાય છે તેથી તત્ત્વ અજ્ઞાનનો વિષય રહેતો નથી. એથી ચૈતન્ય અપરોક્ષ છે વાસ્તે હેતુની અસિદ્ધિ નથી.

કદાચિત્ એમ કહો કે હેતુ અપ્રયોજક છે અર્થાત પોતાનાં સાધ્યને સિદ્ધ કરી શકતો નથી, અપરોક્ષતા જ્ઞાનથી થાય છે તેથી પ્રત્યક્ષ જે પરોક્ષ તેનો વિષયક છે તેથી હેતુપ્રયોજક, કાંઇપણ ઇન્દ્રિયજન્ય જ અપરોક્ષ હોતુંજ નથી કારણ કે મન ઇન્દ્રિય નથી, તે મનને પણ સુખ આદિકની વિષયકતા છે તેથી વ્યભિચાર થઇ જાય અથવા અભિવ્યક્ત (પ્રગટ) ચૈતન્યનું જે અભિન્ન રૂપથી ભાસમાન હોવું તેજ, વિષયની અપરોક્ષતા છે અને આવરણની નિવૃત્તિ હોવાને પણ અભિવ્યક્ત કહે છે—અને પરોક્ષવૃત્તિના સ્થાનમાં આવરણની નિવૃત્તિનો અભાવ છે એથી ત્યાં અતિવ્યાપ્તિરૂપ દોષ છે નહીં—જે મનુષ્ય રજ્જુઆદિમાં સર્પઆદિના ભ્રમના ઉત્પાદક દોષવાળો છે તે મનુષ્યને જે 'આ સર્પ નહીં પરન્તુ રજ્જુ છે" એ વાક્યથી ઉત્પન્ન થયેલી જે વૃત્તિ છે તે વૃત્તિ આવરણને નિવૃત્ત કરતી નથી એથી ત્યાં તો પરોક્ષ જ વિષય છે અને વેદાંતના વાક્યોથી જે જ્ઞાન ઉત્પન્ન પામે છે તે જ્ઞાન આવરણનું નિવર્તક છે તેથી તે તો અપરોક્ષ જ છે, કારણ કે તે જ્ઞાન મનન આદિથી પૂર્વે ઉત્પન્ન થાય છે અને જ્ઞાન નિવર્ત્તક પ્રમાણની અસંભાવના આદિ સં-

પૂર્ણ દોષોના અભાવ વિશિષ્ટ જ એ વેદાન્ત વાકયેાથી-જન્ય જ્ઞાનની અજ્ઞાનની નિવર્ત્તકતા છે અને ' तं त्वौपनिषदं पुरुष पृच्छामि ' ' એ ઉપનિષદેાથી પ્રતિપાદિત પુરૂષને પુછું છુ ' એ શ્રુતિથી પ્રતિ પન્ન (સિદ્ધ) ઉપનિષદ માત્રથી જે જાણ્યું જાય છે તે યેાગથીજ જાણ્યું જાય છે તેથી तत्त्वमसि આદિ વાકયેાથીજ અપરેાક્ષજ્ઞાન થાય છે તે ઠીક નથી કારણ કે અનુમાન અપ્રયેાજક છે. કારણ કે પ્રત્યક્ષ-ના પ્રતિ અને પૂર્વોક્ત અક્ષ (ઈન્દ્રિય) સામાન્યના પ્રતિ ઇન્દ્રિયરૂપથી કારણતા છે એથી ઇન્દ્રિયથી જન્યત્વજ પ્ર-યેાજક છે અને નિત્ય અનિત્ય સાધારણ પ્રત્યક્ષમાં તેા કાંઇ પ્રયેાજક હેાતું નથી અને એના મતમાં તેા કેાઇ પ્રત્યક્ષમાં ઇન્દ્રિય કારણ છે અને કેાઈ પ્રત્યક્ષમાં શબ્દ વિશેષ કારણ છે એથી એ પ્રકારે બે કાર્ય કારણ ભાવ થઈ જાય છે અર્થાત્ એક કાર્યનાં બે કારણ માનવાં પડે છે.

કદાચિત્ એમ કહેા કે મન ઈન્દ્રિય નથી તેા તે પણ ઠીક નથી કારણ કે મન ઇન્દ્રિયેાનેા નાથ છે એ વ-ચન મનુષ્યના સમાન ઉદ્દેશ કરીને ' મનુષ્યેાનેા આ રાજા છે ' એ વચનના સમાન મનુષ્યેામાં જ કાંઇક ઉત્કર્ષને કહે છે, કાંઇ મનને ઇન્દ્રિય ભિન્ન કહેતું નથી અને તત્ત્વ તેા એ છે કે—મન ઇન્દ્રિયેામાં એક અખંડેાપાધિરૂપજ છે એથી ' कर्मेन्द्रियं तु पाय्वादि मनो नेत्रादि धीन्द्रियम् ' પાયુ (ગુદા) આદિ કર્મેન્દ્રિય અને મન નેત્રાદિ જ્ઞાનેન્દ્રિય છે અને જે પ્રત્યક્ષ છે તે ઐન્દ્રિયક અને જે અપ્રત્યક્ષ છે તે અતીન્દ્રિય કહેવાય છે. (प्रत्यक्षं स्यादैन्द्रियकमप्रत्यक्षमतीन्द्रियम्) આ બાબત શક્તિના નિર્ણાયક કેાશેામાં ઇન્દ્રિ-યાપ્રમાણક જ્ઞાનને અપ્રત્યક્ષ કહીને મનને ઈન્દ્રિય હેાવા-ની પ્રતીતિ કરાવે છે અને 'इन्द्रियाणि दशैकं च ' ઇન્દ્રિયેા દશ અને એક છે ' એ પ્રકારનાં ગીતાના વાકયેા પણ મનનાં ઇન્દ્રિયત્વમાં પ્રમાણ છે અને तत्त्वमसि આદિ વા-કયેાથી ઉત્પન્ન પામેલું જ્ઞાન—શબ્દથી ઉત્પન્ન છે અને શ-

બ્દથી ઉત્પન્ન છે તેથી 'यजेत्' 'યજ્ઞ કરે' ઇત્યાદિ વાકયો-થી ઉત્પન્ન જ્ઞાનના સમાન—આ અપ્રત્યક્ષ વિરોધિ શબ્દ-જન્યનું સાધક અનુમાનથી સત્પ્રતિપક્ષ પણ છે. કારણ કે વિરોધિ પદાર્થના સાધક હેતુને સત્પ્રતિપક્ષ પણ કહેવા-માં આવે છે—કદાચિત્ એમ કહો કે, આ અનુમાન અપ્ર-યોજક છે તો તે પણ ઠીક નથી કારણ કે શબ્દ જન્ય જ્ઞાનનોજ શબ્દ જનક હોય છે, એ લાઘવમૂલક અનુકુલ તર્ક આ અનુમાનમાં છે ને તમારા મતમાં તો શબ્દથી પણ પ્રત્યક્ષનો સ્વીકાર કરાય છે તેથી બે કાર્ય કારણ ભાવ થાય છે તેથી ગૌરવ છે—અને મનન, નિદિધ્યાસનની પહે-લાં પણ ઉત્પન્ન છે અને તમારા મતમાં પરોક્ષ પણ, ઉક્ત જ્ઞાન અજ્ઞાનનું નિવર્ત્તક નહીં થઇ શકે તેથી અજ્ઞાન નિ-વૃત્તિના પ્રતિ બાધ જ્ઞાનરૂપથીજ હેતુ માનવો પડશે એ પણ ગૌરવ છે, અમારા મતમાં તો સમાધિનો જે અભ્યા-સ છે તેના પરિપાકથી અસંભાવના આદિ સંપૂર્ણ મળોથી રહિત અર્થાત્ અંતઃકરણ દ્વારા આત્માના દેખવાના સમ-યમાં અને દર્શન માત્રથીજ અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થઇ જાય છે તેથી કોઈ પણ ગૌરવનો અવકાશ છે નહીં અને—"एष सर्वेषु भूतेषु गूढात्मा न प्रकाशते। दृश्यते त्वग्रयया बुद्धया सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभि। यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञ" "સંપૂર્ણ ભૂતોમાં આ ગુપ્ત આત્મા પ્રકાશિત હોતો નથી પરન્તુ સૂક્ષ્મદર્શી મનુષ્ય આત્માને સૂક્ષ્મ ને મુખ્ય જે બુદ્ધિ છે તે દ્વારાએ દેખે છે, ધીર મનુષ્ય વાણી અને મનનો નિરોધ કરે" ઇત્યાદિ વચનોથી લઇને અ-જ્ઞાનની નિવૃત્તિ છે અર્થ જેનો એવાં "मृत्युमुखात् प्रमुच्यते" મૃત્યુના મુખથી છુટી જાય છે" કઠવલ્લીના મૃત્યુના ઉ-પદેશકને પણ આ વાત સંમત છે તેથી એમાં કોઇ વિ-વાદ નથી. જો મનન આદિથી પૂર્વ ઉત્પન્ન પામેલું જ્ઞાન પરોક્ષજ છે એથી પ્રતિબિંબનું કરેલું ગૌરવ છે નહીં એ મતને માનવામાં આવે તો ત્યારે પણ શ્રવણ આદિથી

મનના સંસ્કાર સિદ્ધ થવાના સમયના પછીનાજ કાળમાં આત્માના દર્શનનો સંભવ છે તેથી તેના પછી વાકયોનાં સ્મરણ આદિકની કલ્પના કરવામાં પણ મહાન્ ગૌરવ છે. કદાચિત્ એમ શંકા કરો કે અમે કેવળ તર્કથી શબ્દ જન્ય જ્ઞાનને અપરોક્ષ કહેતા નથી પરન્તુ શ્રુતિ પણ (જે "तत्वौपनिषद् पुरुषं पृच्छामि" 'ઉપનિષદોથી કહેવાયેલા એ પુરૂષને હું પૂછું છું') કહે છે તે વચનના અનુસારે શ્રુતિમાં જે પુરૂષને ઉપનિષદ રૂપ કહેલ છે તે ઉપનિષદોથી ઉત્પન્ન જે બુદ્ધિ છે તેની વિષય માત્ર નથી કારણ કે પ્રત્યક્ષ આદિથી જાણવા યોગ્યમાં ઔપનિષદ એ વ્યવહાર થઈ જાય, જેમ બાર કપાલોમાં આઠ કપાલોના હોવાના સમયમાં પણ બાર કપાલોમાં સંસ્કાર કરેલા પદાર્થમાં આઠ કપાલોમાં સંસ્કૃત એવો વ્યવહાર હોતો નથી અને જેમ દ્વિપુત્ર મનુષ્યમાં એકપુત્ર વ્યવહાર બનતો નથી તેમ અહીંઆં પણ સમજવું અને અન્યત્ર તેવો વ્યવહાર હોતો નથી તેથી ઉપનિષદ્ માત્રથીજ જાણવા યોગ્યજ અહીં પ્રત્યયનો અર્થ છે અને મનથી જાણવા યોગ્ય આત્માનો માનો તો એ સિદ્ધ નહીં થાય એ શંકા પણ ઠીક નથી કારણ કે પ્રત્યયથી, ઉપનિષદ્થી ભિન્ન જે સર્વનું કારણ છે તેની નિવૃત્તિ (નિષેધ) થતી નથી કારણ કે શબ્દના અપરોક્ષવાદી પોતાના પણ આત્માનાં પરોક્ષ જ્ઞાનમાં મન આદિ કરણ માનવામાં આવે છે પરન્તુ પ્રત્યય પુરાણ આદિ જે અન્ય શબ્દ છે તેનીજ વ્યાવૃત્તિ થાય છે, કારણ કે શ્રુતિનાં વાકયોથી આત્મા સાંભળવા—શ્રવણ યોગ્ય છે એમ "श्रोतव्य श्रुतिवाक्येभ्य" થી કહ્યું છે, અને એ અર્થ અમને પણ સંમત છે એથી આપનું કથન તુચ્છ છે અને પ્રમાણાંતરની વ્યાવૃત્તિમાં શ્રુતિનાં તાત્પર્યની કલ્પના ત્યારે કહેવા યોગ્ય છે કે જ્યારે શબ્દરૂપ પ્રમાણ સિદ્ધ થઈ જાય અને પુરાણાદિ શબ્દાંતરની વ્યાવૃત્તિમાં તાત્પર્ય તો શ્રુતિ આદિકનું સંમત છે તેથી

કલ્પના કરવાનું ઉચિતજ છે એમ સિદ્ધ થવાપર આ આત્મા મનથીજ દેખવા ચેાગ્ય છે (**मनसैवानुद्रष्टव्यं मनसैवेदमाप्तव्यम्**) ઇત્યાદિ શ્રુતિએા પણ અનાયાસથી લાગુ થાય છે. જો કોઇએ એમ કહ્યું કે 'દર્શનવૃત્તિના પ્રતિ જે મનમાત્રજ ઉપાદાન કહે છે એ શ્રુતિઓના સાથે કાંઇ પણ વિરોધ નથી તેા તેનું આ પ્રકારનું કથન પણ અત્યંતજ વિચારમાં આવી શકતું નથી કારણ કે પ્રાણની આકાંક્ષામાં પ્રવૃત્ત થયેલી એ શ્રુતિ ઉપાદાનમાં તત્પર કયા પ્રકારે થઇ શકે કારણ કે "**कामसंकल्पो विचिकित्सा**" કામ, સંકલ્પ, વિચિકિત્સા (સંદેહ) એ સઘળાં મનનાથીજ" છે ઇત્યાદિ શ્રુતિથી નિશ્ચયપૂર્વક સર્વ વૃત્તિએાનું મનનેજ ઉપાદાન કારણ બેાધન કરી દીધું ત્યારે આકાંક્ષાના અભાવથી ઉપાદાનમાં તાત્પર્યને શ્રુતિ કયા પ્રકારે વર્ણન કરી શકી છે! પહેલી અને બીજી વલ્લીમાં એાંકારને બ્રહ્મબેાધક કહ્યેા છે તેથી એાંકાર પણ અપરેાક્ષ જ્ઞાનનેા હેતુ થઇ જાય. આ શંકાનું નિવારણ કરવા વાસ્તે મનથીજ આત્મા દેખવા ચેાગ્ય છે. ઇત્યાદિ નિશ્ચાયક વચન છે અને આ પ્રકારેથી સંપૂર્ણ શ્રુતિએા વર્ણન કરવાને—લાગુ કરવાને શકય છે પરન્તુ આ પ્રકારનેા વાગ્વિલાસ હવે બસ છે અર્થાત્ વાણીજાલને હવે સમાપ્ત કરીએ છીએ અને સિદ્ધાન્ત કહીએ છીએ કે—

સિદ્ધાન્ત તેા એજ છે કે ચેાગિએાને સમાધિના વિષે દૂર અને વિપ્રકૃષ્ટ પદાર્થોનું જે જ્ઞાન છે તે જ્ઞાન સંપૂર્ણ શાસ્ત્રોમાં પ્રસિદ્ધ પરેાક્ષ જ્ઞાન નથી કારણ કે એ સમયમાં કાેઇ પરેાક્ષની સામગ્રી હેાતી નથી અને સ્મૃતિ જ્ઞાન પણ નથી કારણ કે તેનેા પહેલાં પૃથક્ પૃથક્ અનુભવ છે નહીં અને સુખ આદિના જ્ઞાનના સમાન તે જ્ઞાન સાક્ષિસ્વરૂપ પણ નથી કારણ કે એમાં સિદ્ધાંતનેા વિઘાત છે અને એ જ્ઞાન પ્રમાણ રહિત પણ નથી કારણ કે સંપૂર્ણ પ્રમાણેામાં કારણનેા નિયમ છે અને એ જ્ઞાન ચક્ષુ વિગેરેથી ઉત્પન્ન પા-

મેલું જ્ઞાન પણ નથી કારણ કે એ વેળા ચક્ષુ આદિકનો સંનિકર્ષ નથી તેથી તેને માનસિક પ્રમાજ કહેવી જોઇએ. આથી મન પ્રમાણુરૂપ છે અને ઇન્દ્રિય છે એ વાત નિ-ર્દોષ છે. વળી પણ યોગ અને શ્રુતિના સમુચ્ચયની કલ્પના કરે છે તેના મતમાં પણ પૂર્વોક્ત દૂષણોનો સમાજ ખડો થાય છે તેથી એમ સિદ્ધ થયું કે યોગજન્ય સંસ્કાર છે સહાયક જેનો એવાં મનથી જ આત્મા જાણવા યોગ્ય છે.

કદાચિત્ કોઇ એમ કહે કે—કામિનીની ભાવના કર-નારા પુરૂષને જેમ વ્યવહિત (દૂરસ્થિત) કામિનીનો સા-ક્ષાત્કાર પણ અપ્રમા હોય છે તે ભાવનાથી ઉત્પન્ન આત્મ-સાક્ષાત્કાર પણ અપ્રમા અર્થાત્ પ્રમાણ વિનાનો થઇ જાય. આ કથન પણ ઠીક નથી કારણ કે આત્મસાક્ષાત્કારનો વિષય જે આત્મા છે તે બાધિત નથી અને તે વિષય દોષ જન્ય એટલે દોષથી પ્રગટેલો પણ નથી પરંતુ કામિનીનો સાક્ષાત્કાર તો બાધિત વિષયક છે અને દોષજન્ય પણ છે તેથી તે જેમ અપ્રમાણ છે તેમ ભાવનાજન્ય આત્મસાક્ષા-ત્કાર અપ્રમાણ નથી જેથી એ દ્રષ્ટાન્ત વિષમ છે.

કદાચિત કોઇ એમ કહે કે,—ભાવનાને સમાધિની જ્ઞાપક માનવામાં આવે તો એ પણ એક પ્રમાણ બની જાય તો એ કથન પણ ઠીક નથી કારણ કે ભાવના તો મનની સહકારિણી છે તેથી પ્રમાણના નિરૂપણમા અનિપુણ નૈયાયિક આદિકોએ પણ યોગપ્રત્યક્ષનો અલૌકિક પ્રત્યક્ષમાં અંતર્ભાવ કર્યો છે અને યોગથી ઉત્પન્ન થતા અલૌકિક સંનિકર્ષથી યોગીજન વ્યવહિત વિપ્રકૃષ્ટ અને સૂક્ષ્મ પદા-ર્થરૂપ પણ આત્માને યથાર્થ રીતિથી દેખે છે. આ બાબત શ્રી પાતંજલ સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે—

" ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया-विशेषार्थत्वात् "

' તે સમાધિમાં જે સત્યપ્રજ્ઞા (બુદ્ધિ) છે તેનો શાબ્દબોધ અને અનુમાનથી અર્થાત્ યુક્તિસિદ્ધજ્ઞાન છે

તેથી તે પ્રજ્ઞા અન્ય વિષયક થઇ જાય છે, અર્થાત્ ભિન્ન અર્થને પણ વિષય કરી લે છે કારણ કે તેનો વિષય નિર્વિકલ્પ અર્થ છે. તેથી શબ્દપદાર્થ વૃત્તિધર્મ (ઘટત્વ આદિ) પુરસ્કારના વિનાજ અને અનુમાનવ્યાપકમાં વર્ત્તમાનધર્મના પુરસ્કાર (જ્ઞાન) થીજ બોધનો જનક નિયમથી છે તેથી અર્થ ગ્રહણમાં યોગ્ય વિશેષ્યમાંજ તત્પર છે અર્થાત યોગવિષયનેજ ગ્રહણ કરે છે, અહીં શ્રી વ્યાસજીનું રચેલું આ ભાષ્ય છે કે— " श्रुतमागमविज्ञानं तत्सामान्यविषय न ह्यागमेन शक्यो विशेषोऽभिधातु कस्माद्धि विशेषेण कृतसकेत शब्द इत्यारभ्य समाधिप्रज्ञा निर्ग्राह्य एव सविशेषो भूतसूक्ष्मगतो वा पुरुष गतो वेति " શ્રુત નામ આગમ વિજ્ઞાન છે–તે આગમ વિજ્ઞાન સામાન્ય વિષય છે કારણ કે આગમ વિશેષને કહી શકતું નથી, કારણ કે વિશેષરૂપથી શબ્દનો સંકેત હોતો નથી–એ આદિથી આરંભીને સમાધિ પ્રજ્ઞાથી ભલા પ્રકારે ગ્રહણ કરવા યોગ્ય એ વિષય છે અને એ પુરૂષગત છે વા ભૂતસૂક્ષ્મગત છે.

શ્રી યોગબીજમાં પણ કથન છે કે—

" ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञोऽपि जितेन्द्रियः ।
विनायोगेन देवोऽपि मोक्षं न लभते प्रिये ॥ "

જ્ઞાનનિષ્ઠ હોય, વિરક્ત હોય, ધર્મજ્ઞ હોય અથવા તો જિતેન્દ્રિય હોય તોપણ યોગના વિના દેવને પણ હે પ્રિય ! મોક્ષ મળતો નથી

શ્રુતિ પણ કહે છે કે–

" तदेव सक्तः सहकर्मणेति लिंगं मनोयत्र निषिक्तमस्य "

" કર્મના સંગે એ વાત કરવાને જીવ આસક્ત છે છે કે જે વાતમાં તેનું મનરૂપ લિંગ પ્રવિષ્ઠ થઈ જાય છે"

વળી સ્મૃતિ પણ કહે છે કે—

" कारणं गुण संगोऽस्य सदसद्योनिजन्मसु "

" સત્ અસત્ યોનિયોના જન્મોમાં તેના ગુણોનો

સંગ છે તેજ કારણરૂપ છે. ”

દેહના મરણ સમયમાં જે વિષયમાં રાગ આદિથી ઉદ્દબુદ્ધ થાય છે તે યોનિને આ જીવ પ્રાપ્ત થાય છે. આથી યોગહીન મનુષ્યને જન્માંતર તો થાયજ છે, કારણ કે મરણના સમયમાં થતી જે વિકલવતા છે તેને અયોગી નામ યોગહીન મનુષ્ય હઠાવી શકતો નથી.

આ બાબત શ્રી યોગબીજમાં પણ કથન છે કે—

“ देहावसानसमये चित्ते यद्यद्विभावयेत् ।
तत्तदेव भवेज्जीव इत्येवं जन्मकारणम् ।। १ ।।
देहान्ते किं भवेज्जन्म तन्न जानंति मानवाः ।
तस्माज्ज्ञानं च वैराग्यं जप श्च केवलं श्रम; ।। २ ।।
पिपीलिका यदा लग्ना देहे ज्ञानाद्विमुच्यते ॥
असौ किं वृश्चिकै र्दष्टो देहान्ते वा कथं सुखी ॥ ३ ॥ ”

“ દેહના અંત સમયમાં જે જે ભાવના વિચારણા જીવ કરે છે તે તે ભાવનાઓરૂપજ જીવ બની જાય છે અને આજ જન્મનું કારણ છે. ।। ૧ ।।

દેહાન્તે કયો દેહાન્તર જન્મ થશે તે માનવો જાણતા નથી તેથી જ્ઞાન. વૈરાગ્ય, જપ, એ બધાં કેવળ શ્રમરૂપ છે. ૨

જ્યારે કીડીઓ કાયાને વળગી જાય છે ત્યારે જ્ઞાનથી છૂટી જાય છે તો વીંછીઓથી ડસાયેલો આ જીવ દેહના અંતમાં કયા પ્રકારે સુખી હોઈ શકે ? ।। ૩ ।।

યોગિઓને તો યોગના બળથી અંતકાળમાં પણ આત્મવિચારથી મોક્ષજ થાય છે પરન્તુ જન્માંતર થતો નથી.

આ બાબત શ્રી ભગવાન પણ કહે છે કે—

“ प्रयाणकाले मनसाऽचलेन
भक्तयायुक्तो योगबलेन चैव ” इत्यादि

“ મરણકાળમાં અચળ મનથી, ભક્તિથી યુકત કે યોગના બળથી મોક્ષ થાય છે............ઇત્યાદિ.

વળી શ્રુતિ પણ છે કે—

" शतं चैका हृदयस्य नाड्यः इत्यादि

" એકસોએક હૃદયની નાડીઓ છે" ઇત્યાદિ.

કદાચિત્ એમ કહો કે, તત્ત્વમસિ આદિ વાકય અપરોક્ષ જ્ઞાનનાં જનક છે તો તેનો વિચાર કરવો વ્યર્થ છે, તે પણ ઠીક નહિં કારણ કે વાકયના વિચારથી ઉત્પન્ન જે જ્ઞાન છે તે યોગના દ્વારા અપરોક્ષ સાધન છે.

આ બાબત યોગબીજમાં ગૈારી અને મહાદેવનો એક વિશાળ સંવાદ છે તેમાંથી કાંઇક અહીં નોંધ લઇએ છીએ.

देव्युवाच.

ज्ञानिनस्तु मृता ये वै तेषां भवति कीदृशी ।
गतिः कथय देवेश कारुण्यामृतवारिधे ॥ १ ॥

દેવી કહે છે.

દેવી એટલે પાર્વતી મહાદેવ પ્રત્યે કહે છે કે—હે દેવાધિદેવ ! હે કરૂણામૃતના નિધાન ! જે જ્ઞાની મૃત્યુ પામે છે તેની કયા પ્રકારની ગતિ થાય છે તે મને કહો.

इश्वर उवाच

देहान्ते ज्ञानिना पुण्यात्पापात्फल मवाप्यते ।
यादृशं तु भवेत्तत्तद्भुत्त्वा ज्ञानी पुनर्भवेत् ॥
पश्चात् पुण्येन लभते सिद्धेन सह संगतिम् ।
ततः सिद्धस्य कृपया योगि भवति नान्यथा ॥
(ततो नश्यति संसारो नान्यथा शिवभाषितम्)

ઇશ્વર કહે છે.

દેહના અવસાન વેળા જ્ઞાનીને જે પુણ્ય પાપથી ફળ પ્રાપ્ત થાય છે તેને તે ભેાગવીને પાછો તે જ્ઞાની થઈ જાય છે અને પછી પુણ્યને લઇને તેને સિદ્ધોના સંગે સત્સંગ થાય છે અને પછી સિદ્ધોની કૃપાદ્વારા તે યોગી થાય છે

પણ અન્યથા થતો નથી અને (પછી તેને સંસાર મટી જાય છે પરંન્તુ અન્યથા સંસાર મટતો નથી. આવું શિવજીનું કથન છે ?)'

देव्युवाच

ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदन्ति ज्ञानिनः सदा ।
न कथं सिद्धयोगेन योगः किं मोक्षदो भवेत् ॥

પાર્વતી કહે છે.

જ્ઞાની સદા જ્ઞાનથીજ મોક્ષને કહે છે તો સિદ્ધયોગથી યોગ મોક્ષને આપવાવાળો કયા પ્રકારે થાય છે ?

इश्वरः उवाच.

ज्ञानेनैवहि मोक्षो तेषां वाक्य तु नान्यथा ।
सर्वे वदन्ति खडगेन जयो भवति तर्हिकिम् ॥
विनायुद्धेन वीर्येण कथं जय मवाप्नुयात् ।
तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत् ॥

ઇશ્વર કહે છે.

જ્ઞાનથી મોક્ષ થાય છે, એ જ્ઞાનીઓના વચન અન્યથા નથી. જેમ સૌ કહે છે કે ખડગથી જય થાય છે તો યુદ્ધ અને વીર્યના વિના જયની પ્રાપ્તિ કયા પ્રકારે થાય ! તેમ યોગરહિત જ્ઞાનથી મોક્ષ થતો નથી.

કદાચિત્ કોઇ એમ કહે કે, જનક આદિકને યોગના વિનાજ પ્રતિબંધ રહિત જ્ઞાન અને મોક્ષ થયાં છે એમ સંભળાય છે તો યોગનાથીજ પ્રતિબંધ રહિત કયા પ્રકારે જ્ઞાન અને મોક્ષ થઇ શકે ! આ શંકાનું સમાધાન એ છે કે—જનકાદિએ પૂર્વજન્મમાં કરેલા યોગથી ઉત્પન્ન પામેલા જે સંસ્કાર તે સંસ્કારોવડે જ્ઞાન અને મોક્ષ સંપાદન કર્યાં છે એ વ ત પુરાણઆદિમાં સાભળી છે. કથન પણ છે કે—

" जैगीषव्यो यथा विप्रो यथा चैवासितादयः ।
क्षत्रिया जनकाद्यास्तु तुळाधारादयो विशः ॥

संप्राप्ताः परमांसिद्धिं पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः ।
धर्मव्याधादयः सप्त शूद्राः पैलवकादयः ॥
मैत्रेयी सुलभा शार्ङ्गी शांडिली च तपस्विनी ।
एते चान्ये च बहवो नीचयोनिगता अपि ॥
ज्ञाननिष्ठां परा प्राप्ताः पूर्वाभ્यस्तस्वयोगतः ।

" જૈગીષવ્ય ને અસિતાદિ બ્રાહ્મણો, જનકાદિક ક્ષત્રીઓ, તુલાધારાદિ વૈશ્યો, ધર્મવ્યાધ આદિ સાત શૂદ્રો, પૈલવકાદિ ને મૈત્રેયી, સુલભા, શાડર્ગી, શાંડિલી એ તપસ્વિની‌ઓ, અને બીજાં ઘણા નીચયોનિમાં જન્મેલા છતા સ્ત્રીપુરૂષો પૂર્વ જન્મમાં કરેલા અભ્યાસના યોગથી પરમ જ્ઞાન નિષ્ઠાને પામેલાં છે.

વળી પૂર્વ જન્મમા કરેલા યોગના પુણ્યના અનુસાર કોઇ બ્રહ્મા, કોઇ બ્રહ્માના પુત્ર, કોઈ દેવર્ષિ, કોઇ બ્રહ્મર્ષિ, કોઇ મુનિ, ને કોઇ ભક્તરૂપતાને પામ્યા છે અને ઉપદેશના વિનાજ જેઓ આત્મસાક્ષાત્કારને પામ્યા છે તેઓના નામ ગણીએ તો હિરણ્યગર્ભ, વસિષ્ઠ, નારદ, સનત્કુમાર, વામદેવ, શુક્ર, આદિ મહાપુરૂષો પુરાણાદિમા જન્મથીજ સિદ્ધ સુણુવામાં આવ્યા છે પુરાણાદિમા એમ શ્રવણુ છે કે—બ્રાહ્મણુજ મોક્ષના અધિકારી છે તે વાત યોગિથી ભિન્નના વિષયમાં સમજી લેવી કારણુ કે આ બાગત **શ્રીગરૂડ પુરાણુમાં** કથન છે કે—

" योगाभ्यासो नृणां येषा नास्ति जन्मांतराहृतः ।
योगस्य प्राप्तये तेषां शुद्रवैश्यादिकक्रमः ॥
स्त्रीत्वच्छूद्रत्वमभ्येति ततो वैश्यत्वमाप्नुयात् ।
ततश्च क्षत्रीयो विप्रः कृपाहीनस्ततो भवेत् ॥
अनूचानः स्मृतो यज्वा कर्मन्यासी ततः परं ।
ततो ज्ञानित्वमभ्येति योगी मुक्तिं क्रमाल्लभेत् ॥ "

" જન્માંતરમાં કરેલો યોગાભ્યાસ જે મનુષ્યોને હોતો નથી તેઓને યોગપ્રાપ્તિના વાસ્તે શુદ્ર વૈશ્ય આદિકનો ક્રમ

છે. તે સ્રીત્વથી શૂદ્રતાને પામે છે અને શૂદ્રથી વૈશ્યતાને પામે છે અને દયાથી રહિત થાય ત્યારે ક્ષત્રીય થઇ જાય છે. પાછેા વિદ્યાવાન યજ્ઞકર્ત્તા પાછેા સંન્યાસી થાય છે પછી જ્ઞાની યેાગી થઇને ક્રમથી મુક્તિને પામે છે ”

આ પ્રકારે સર્વ જાતિઓના અધિકારીઓનાં શ્રવણથી યેાગદ્વારા ઉત્પન્ન પામેલાં તત્ત્વજ્ઞાનદ્વારા સર્વ મનુષ્યેા મુક્ત થાય છે એમ સિદ્ધ થાય છે. અને ભ્રષ્ટ થયેલા યેાગીનેા તેા શૂદ્રાદિકનેા ક્રમે છે નહીં કારણ કે ભગવાનનું ગીતામા વચન છે કે—

“ शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥
अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ॥ ”

યેાગથી ભ્રષ્ટ મનુષ્ય શુદ્ધ જે શ્રીમાન્ છે તેના કુળમાં અવતરે છે. અથવા તેા તે બુદ્ધિમાન્ યેાગિઓના કુળમાં અવતાર લે છે. ”

આ શ્લેાકનેા ભાવાર્થ તેા એજ છે કે—

જ્યાંસુધી પ્રાણ જીવે અને મન ન મરે ત્યાંલગી આ લેાકમાં જ્ઞાન કયા પ્રકારે હેાઇ શકે અને જે મનુષ્ય પ્રાણ અને મનનેા લય કરી દે તે મનુષ્ય મેાક્ષ પામે છે પરન્તુ અન્ય મનુષ્ય કેાઇપણ પ્રકારે મેાક્ષને પામતેા નથી.

॥ ૧૯ ॥

ज्ञात्वा सुषुम्नासद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम् ।
स्थित्वा सदैव सुस्थाने ब्रह्मरंध्रे निरोधयेत् ॥ १६ ॥

ભાવાર્થ—સુષુમ્ણાના ભેદને બરાબર જાણીને અને પ્રાણવાયુને મધ્યનાડીમાં સંચારી કરીને બ્રહ્મરંધ્રમાં રેાકે.

विवेचन.

પ્રાણ અને મનના લય વિના મેાક્ષ સિદ્ધ થતા નથી એમ જે આગળ કહેવામા આવ્યુ ત્યા પ્રાણના લયથી મનનેા પણ લય સિદ્ધ થાય છે તેથી પ્રાણના લયની રીતિ ઉપરના શ્લેાકમા કહી છે સદા કાળ ઉત્તમ સ્થાનમા અર્થાત્ ઉત્તમ રાજ્ય અને ધાર્મિકદેશમાં સ્થિતિ

કરી સુષુમ્ણા નાડીના ભેદન પ્રકારને ગુરૂદ્વારા બરાબર જાણી અને પ્રાણુવાયુને મધ્યનાડીમા સ ચારી કરી બ્રહ્મરધ્રમાં નિરૂદ્ધ કરે અર્થાત્ કે પ્રાણનો બ્રહ્મરધ્રમાં જે નિરોધ તેનુ નામજ તેનો લય છે અને પ્રાણનો લય થયા પછી મનનો પણ લય થાય છે આ વાત **યોગવાસિષ્ઠમાં** કહી છે કે—

" अभ्यासेन परिस्पन्दे प्राणानां क्षयमागते।
मनः प्रशममायाति निर्वाणमवशिष्यते ॥ "

અભ્યાસથી જ્યારે પ્રાણોની ક્રિયાઓનો ક્ષય થાય છે ત્યારે મન શાન્ત થાય છે અને નિર્વાણુજ શેષમાં રહી જાય છે.

આ પ્રમાણે પ્રાણુ અને મનના લય થયા પછી ભાવના વિશેષરૂપ સમાધિ છે સહકારી જેની એવા અ ંત કરણુથી અબાધિત આત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે ત્યારે પુરૂષ જીવન-ન્મુક્ત થઈ જાય છે. ॥ ૧૬ ॥

सूर्याचंद्रमसौ धत्तः कालं रात्रिंदिवात्मकम् ॥
भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ॥ १७ ॥

ભાવાર્થ—સૂર્ય અને ચદ્રમા રાતદિવસ સ્વરૂપવાળા કાળને કરે છે અને સુષુમ્ણા છે તે કાળનું ભોજન કરનારી છે અર્થાત્ નાશક છે. આ વાત ગુપ્ત કરેલી છે. ॥ ૧૭ ॥

विवेचन

હવે પ્રાણનો લય થાય ત્યારે કાળનો જય થાય છે એ બાબ તનુ હવે વર્ણુન કરે છે કે—સૂર્ય અને ચદ્રમા રાત્રિદિન સ્વરૂપ છે જેનું એવા કાળને કરે છે અને સુષુમ્ણાનાડી છે તે કાળનુ ભક્ષણુ કરવાવાળી છે અર્થાત્ નાશિકા છે, આ ગુપ્ત વસ્તુ કહી છે તાત્પર્ય એ છે કે—અઢીઘડી સુધી સૂર્ય વહે છે અને અઢા ઘડી સુધી ચદ્રમા વહે છે જ્યારે સૂર્ય વહે છે ત્યારે દિવસ કહેવાય છે અને જ્યારે ચદ્રમા વહે છે ત્યારે રાત્રિ કહેવાય છે આ પ્રકારે પાંચ ઘડીના મધ્યમાંજ રાત્રિદિનરૂપ કાળ થઇ જાય છે લૈાકિક અહોરાત્રના મધ્યમાં યોગિ-ઓને બાર અહોરાત્ર થાય છે અને એ લૈાકિક કાળની ગણુતરીથી જીવોની આયુષ્યનુ પ્રમાણુ છે, જ્યારે સુષુમ્ણાના માર્ગથી વાયુ બ્રહ્મ-

રંધ્રમા લીન થઇ જાય છે ત્યારે રાત્રિદિનરૂપ કાલનો અભાવ છે તેથીજ કહેવામાં આવ્યું છે કે "**भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य**" સુષુમ્ણા કાલની ભોજન કરનારી છે. જેટલો કાળ પર્યન્ત વાયુ બ્રહ્મરંધ્રમાં લીન રહે છે તેટલો કાળ યોગિઓની આયુષ્યનો વધે છે. બહુ કાળ પર્યન્ત કરેલો છે સમાધિનો અભ્યાસ જેણે એવો યોગી પ્રથમથીજ પોતાના મરણના સમયને જાણીને અને બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણવાયુને લઈ જઈને કાળનુ નિવારણ કરે છે અને પોતાની ઇચ્છાથી દેહનો ત્યાગ કરે છે. ॥ ૧૭ ॥

द्वासप्तति सहस्राणि नाडीद्वाराणि पंजरे ॥
सुषुम्ना शांभवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः ॥ १८ ॥

ભાવાર્થ.—આ શરીરરૂપ પાંજરામાં બહુતેર હજાર ૭૨૦૦૦ નાડી દ્વારો છે, તેમાં સુષુમ્ણા એક શાંભવી શક્તિ છે અને બીજી બધી નિરર્થક છે. ॥ ૧૮ ॥

विवेचन

આ મનુષ્યના પિંજરમા અર્થાત્ પિંજરના સમાન શિરા, અસ્થિઓથી વીટળાયેલા શરીરમા બહુતેર હજાર નાડીઓના દ્વાર છે અર્થાત્ વાયુ પ્રવેશ થવાના માર્ગો છે તેમા સુષુમ્ણા જે મધ્યનાડી છે તે શાભવી શક્તિ છે, અર્થાત્ ભક્તોનુ જેથી સુખ છે એવા શભુ (શિવજીની)ની ને શક્તિ છે કારણ કે તે નાડી ધ્યાનથી શભુને પ્રાપ્ત કરાવે છે અર્થાત્ શભુની પ્રકટતાને પેદા કરનારી છે, તેથીજ તેને **શાંભવી** કહેવાય છે અથવા તો શ નામ સુખરૂપ જે સદાય તેને **શભુ** કહેવાય છે, તેની જે શક્તિ છે તે શાભવી કહેવાય છે કારણ કે ચૈતન્યની અભિવ્યક્તિનુ સ્થાન છે અને ધ્યાનથી આત્માના સાક્ષાત્કારનો પણ હેતૂ સુષુમ્ણા છે અને બાકીની જે ઇડા પિંગળાદિ નાડી છે તે સઘળી નિષ્પ્રયોજન છે અર્થાત્ એ નાડીઓથી પૂર્વોક્ત પ્રયોજન સિદ્ધ થતુ નથી. ॥ ૧૮ ॥

वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुंडलीम् ॥
बोधयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ १९ ॥

ભાવાર્થ—પરિચિત અર્થાત્ અભ્યાસ કરવામાં કરવામાં આવેલો વાયુ જઠરાગ્નિના અંગે કુંડલી શક્તિને

જાગૃત કરીને નિરોધના અભાવથી સુષુમ્નામાં પ્રવિષ્ઠ થઈ જાય છે તેથી સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવવા સારૂં વાયુનો નિરોધ કરવો ઉચિત છે. ॥ ૧૯ ॥

सुषुम्ना वाहिनि प्राणे सिद्धयत्येव मनोन्मनी ।
अन्यथा त्वितराभ्यासः प्रयासायैव योगिनाम् ॥ २० ॥

ભાવાર્થ—જ્યારે પ્રાણ સુષુમ્ણામાં વહવા લાગે છે ત્યારે મનોન્મની અવશ્ય સિદ્ધ થઇ જાય છે અને પ્રાણ સુષુમ્નાવાહી નથી થાતો ત્યારે તો સુષુમ્ણાના અભ્યાસવિના ઈતર બીજા જેટલા અભ્યાસો યોગીઓ કરે છે તે સઘળા વૃથા છે અર્થાત્ પરિશ્રમનાજ જનક હોવાથી તે અભ્યાસોથી કોઇ સિદ્ધિ થતી નથી. ॥ ૨૦ ॥

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ॥
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥ २१ ॥

ભાવાર્થ—યોગી જે વડે પવનનું બંધન કરે છે તે વડેજ મન પણ બધાઇ જાય છે અને જે કારણથી યોગી મનનું બધન કરી શકે છે તેજ કારણથી તે પ્રાણને પણ તે બાધી શકે છે અર્થાત્ મન અને પવન એ ઉભયમાથી એકનાં બંધનથી બન્નેનું બધન થઈ જાય છે. ॥ ૨૧ ॥

हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ॥
तयोर्विनष्ट एकस्मिंस्तौ द्वावपि विनश्यतः ॥ २२ ॥

ભાવાર્થ—ચિત્તના બે હેતુઓ છે એક વાસના ને બીજો પ્રાણ. તે બેમાથી એકનો નાશ થયે ઉભયનો નાશ થાય છે. ॥ ૨૨ ॥

વિવેચન.

ચિત્તની પ્રવૃત્તિઓમા બે હેતુઓ છે એક તો વાસના એટલે ભાવના નામનો સસ્કાર છે અને બીજો પ્રાણવાયુ છે, વાસના અને પ્રાણવાયુ એ ઉભયમાથી એકનો નાશ થાય ત્યારે બીજાનો પણ નાશ થાય છે, અહી આ આશય છે કે—વાસનાનો ક્ષય થાય છે

ત્યાર પછી પવન અને ચિત્ત નાશ પામે છે અને પવનનો નાશ થાય છે ત્યારે વાસના અને ચિત્તનો નાશ થઇ જાય છે અને ચિત્તનો ક્ષય થાય છે ત્યારે પવન અને વાસના ક્ષીણ થઇ જાય છે. આ બાબત શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં કથન છે કે—

" द्वे बीजे राम चित्तस्य प्राणस्पंदनवासने ॥
एकस्मिंश्च तयोर्नष्टे क्षिप्रं द्वे अपि नश्यतः ॥ "

હેરામ, પ્રાણીની ક્રિયા અને વાસના એ બે ચિત્તનાં બીજ છે, એ બન્નેના મધ્યમાં એકનો નાશ થયા પછી બન્નેનો નાશ થાય છે.

વળી એના એજ ગ્રંથમાં વ્યતિરેક (નિષેધ) દ્વારાએ પણ કથન છે કે—

" यावद्विलीनं न मनो न तावद्वासनाक्षयः ।
न क्षीणा वासना यावच्चित्तं तावन्न शाम्यति ॥
न यावन्नाति विज्ञानं न तावाच्चित्तसंक्षयः ।
यावन्न चित्तोपशमो न तावत्तत्त्ववेदनम् ॥
यावन्न वासनानाश स्तावत्तत्त्वागमः कुतः ।
यावन्न तत्वसंप्राप्ति र्न तावद्वासनाक्षयः ॥
तत्त्वज्ञानं मनोनाशो वासनाक्षय एव च ।
मिथः कारणतां गत्वा दुःसाध्यानि स्थितान्यतः ॥
त्रय एते समं यावन्न स्वभ्यस्ता मुहुर्मुहुः ।
तावन्न तत्त्वसंप्राप्ति र्भवत्यपि समाश्रितैः ॥ "

જ્યાસુધી મનનો નાશ (લય) થતો નથી ત્યાંસુધી વાસનાનો ક્ષય થતો નથી અને જ્યાંસુધી વાસના ક્ષય થતો નથી ત્યાંસુધી આ ચિત્તને ઉપશાન્તિ થતી નથી. જ્યાંસુધી વિજ્ઞાન પ્રકટતું નથી ત્યાં સુધી ચિત્તનો ક્ષય થાતો નથી અને ચિત્ત ઉપશમ ભાવને પામે નહિં ત્યાંસુધી તત્ત્વજ્ઞાન થાતું નથી, જ્યાંસુધી વાસનાનો નાશ થાય નહીં

ત્યાંસુધી તત્ત્વનું આગમન ક્યાંથી થાય ! અને જ્યાંસુધી તત્ત્વની પ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાંસુધી વાસનાનો ક્ષય પણ નજ થાય એથી તત્ત્વજ્ઞાન, મનોનાશ, અને વાસનાનો ક્ષય એ ત્રણ પરસ્પર કારણરૂપ થઈને દુઃખથી સધાય તેવાં રહ્યાં છે જેથી એ ત્રણેના ઉપાયનો સમાન રીતિથી અભ્યાસ કરવામાં ન આવે ત્યાંસુધી અન્ય કારણોથી તત્ત્વ (બ્રહ્મજ્ઞાન) ની પ્રાપ્તિ થાતી નથી, " ॥ ૨૨

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ॥
पवनो लीयते यत्र मन स्तत्र विलीयते ॥ २३ ॥

ભાવાર્થ:—જેમાં મનનો લય થાય છે તેમાંજ પવનનો લય થાય છે અને જ્યાં પવનનો લય થાય છે ત્યાંજ મનનો લય થાય છે. ॥ ૨૩ ॥

दुग्धांबुवत्संमिलिता वुभौ तौ
तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ हि ।
यतो मरुत्तत्र मनःप्रवृत्ति
यतो मन स्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः ॥ २४ ॥

ભાવાર્થ—મન ને પવન ક્ષીર નીરની જેમ એકતા પામેલાં છે તથા તુલ્ય ક્રિયાવાળાં છે. જ્યાં પવન છે ત્યાં મનની પ્રવૃત્તિ છે અને જ્યાં મન છે ત્યાં પવનની પ્રવૃત્તિ છે. ॥ ૨૪ ॥

विवेचन.

દૂધ અને જલના સમાન જે મળેલા મન અને પવનરૂપ જે ચિત્ત અને પ્રાણ છે તે બન્ને તુલ્ય ક્રિય છે અર્થાત્ ઉભયની તુલ્ય પ્રવૃત્તિ થાય છે અર્થાત્ જે નાડીઓના ચક્રમા વાયુ પ્રવૃત્ત થાય છે તે નાડીઓનાજ ચક્રમા વાયુની પ્રવૃત્તિ થાય છે આ બાબત **શ્રી-યોગવાસિષ્ઠમાં** કથન છે કે—

अविनाभाविनी नित्यं जंतूनां प्राणचेतसी ।
कुसुमामोदवन्मिश्रे तिलतैले इवास्थिते ॥
कुरुतश्च विनाशेन कार्यं मोक्षाख्यमुत्तमम् ॥

પ્રાણીઓનાં પ્રાણ અને ચિત્ત એ બન્ને અવિનાભાવિ છે અર્થાત્ એકના વિના એકની સ્થિતિ નથી અને પુષ્પ અને સુગંધ સમાન એકતા પામેલાં ને પ્રાણ ને મન તલ અને તેલના સમાન સ્થિત છે અને એ ઉભય પોતાના વિનાશથી મોક્ષરૂપ ઉત્તમ કાર્ય કરનારાં થાય છે. ॥૨૪॥

तत्रैक नाशादपरस्य नाशः
एक प्रवृत्ते रपरप्रवृत्तिः ।
अध्वस्तयो श्चेन्द्रियवर्गवृत्ति
प्रध्वस्तयो र्मोक्षपदस्य सिद्धिः ॥ २५ ॥

ભાવાર્થઃ—ત્યાં એકના નાશથી બીજાનો નાશ છે, એકની પ્રવૃત્તિથી બીજાંની પ્રવૃત્તિ છે, નહિં લય પામેલાં તે મન ને પવનથી ઇન્દ્રિય વર્ગમાં પ્રવૃત્તિ છે અને વિલીન થયેલા તે મન પવનથી મોક્ષપદની સિદ્ધિ છે. ॥ ૨૫ ॥

विवेचन.

એ ઉભય પવનને•મનના મધ્યમાં એક મન વા પવનના નાશથી બીજા મન વા પવનનો નાશ થાય છે અને એક મન કે પવનના વ્યાપારથી બીજા મન કે પવનનો વ્યાપાર થાય છે અને જ્યાં લગી મન અને પવન નાશ નથી પામતા ત્યાલગી સંપૂર્ણ ઇન્દ્રિયોનો સમુદાય પોતપોતાના વિષયમા પ્રવૃત્ત થાય છે અને જ્યારે મન અને પ્રાણનો ભલીપ્રકારે લય થઈ જાય છે ત્યારે મોક્ષરૂપ પદની સિદ્ધિ થાય છે કારણ કે ઉભયનો લય થાય છે ત્યારે પુરૂષની પોતાના સ્વરૂપમા સ્થિતિ થઇ જાય છે અને આ મૂળ શ્લોકનો ઉત્તરશ્લોક **શ્રીયોગબીજમાં** લખ્યો છે કે—

" तत्रापि साध्यः पवनस्य नाशः
षडंगयोगादिनिषेवणेन ।
मनोविनाशस्तु गुरोः प्रसादात्
निमेषमात्रेण सुसाध्य एव "

ષડંગ યોગ આદિના સેવનથી—અભ્યાસથી પવનને

નાશ કરવા યેાગ્ય છે અને મનનેા વિનાશ તેા ગુરૂના પ્રસાદદ્વારા નિમેષ માત્રથી સુસાધ્ય છે. ॥ ૨૫ ॥

रसस्य मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः ॥
रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिद्ध्यति ॥ २६ ॥

ભાવાર્થઃ—રસ નામ પારદ અને મન એ બંને સ્વભાવથી ચંચળ છે. જો રસ અને મન બે બંધાઇ જાય તેા ભૂતળમાં એવી વસ્તુ કઈ છે કે જે સિદ્ધ ન હેાઇ શકે અર્થાત્ સર્વ પદાર્થ સિદ્ધ થઇ શકે છે ॥ ૨૦ ॥

मूर्च्छितो हरति व्याधीन्मृतो जीवयति स्वयम् ।
बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायु श्च पार्वति ॥ २७ ॥

ભાવાર્થ—હે પાર્વતી ! રસ અને વાયુ મૂર્ચ્છિત હેાય તેા વ્યાધિ હરે છે, મરેલ હેાય તેા આપેજ જીવન આપે છે, બંધાયેલ હેાય તેા ખેચરતા કરે છે.

विवेचन.

ઔષધિ વિશેષના યેાગથી નાશ પામેલી છે જેની ચપળતા એવેા રસ નામ પારદ મર્છિત કહેવાય છે અને કુંભકના અંતમાં રેચકથી નિવૃત્ત વાયુ છે તેને મૂર્ચ્છિત વાયુ કહેવાય છે, હે પાર્વતી ! મૂર્ચ્છિત કરેલેા પ્રાણવાયુ કે પારદ સંપૂર્ણ રેાગેાનેા નાશ કરે છે અને મારેલેા અર્થાત્ ભસ્મ કરેલેા પારેા—રસ અને બ્રહ્મરંધ્રમાં લય-લીન કરેલેા પ્રાણવાયુ એ પેાતાના સામર્થ્યથીજ મનુષ્યને દીર્ઘ કાળ પર્યન્ત જીવન આપે છે અને બંધન કરવામાં આવેલા એ પ્રાણ તથા પારદ અર્થાત્ ક્રિયાવિશેષથી ગુટિકાકાર કરવામાં આવેલેા પારદ અને ભ્રુકુટિના ધારણવિશેષથી ધારણ કરવામાં આવેલેા પ્રાણવાયુ એ ઉભય આકાશ ગતિને આપનારા છે અર્થાત્ એ યેાગી પક્ષીઓના સમાન આકાશમાં ઉડી શકે છે આ બાબત **શ્રીગેારક્ષ શતકમાં** કથન છે કે—

यद्भिन्नांजनपुंज सन्निभमिदं वृत्तं भ्रुवोरंतर
तत्त्व वायुमयं यकारसहितं तत्रेश्वरो देवता ।
प्राणं तत्र विलाप्य पंचघटिकं चित्तान्वितं धारये—
देषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायुना धारणा ॥ "

ભિન્નાંજન પુંજના સમાન અર્થાત્ પીસેલાં અંજનના સમૂહના સમાન ગેાળાકાર વાયુરૂપ અને વકાર સહિત તત્ત્વ (પ્રાણ) ભ્રુકુટિયેાના મધ્યમાં છે તે પ્રાણતત્ત્વના ઇશ્વર દેવતા છે, તે ઇશ્વરમાં પ્રાણને ચિત્તસહિત લય કરીને પાંચ ઘડી પર્યન્ત ધારણ કરે, આ વાયુના સંગે ચિત્તની ધારણા યેાગીજનેાને આકાશમાં ગમન કરાવે છે." ॥૨૭॥

मनः स्थैर्ये स्थिरो वायुस्ततो बिंदुः स्थिरो भवेत् ॥
बिंदुस्थैर्यात्सदा सत्त्वं पिंडस्थैर्यं प्रजायते ॥ २८ ॥

ભાવાર્થઃ—મનની સ્થિરતા થયા પછી પ્રાણ પણ સ્થીર થઇ જાય છે અને પ્રાણની સ્થિરતાથી વીર્યની સ્થિરતા થાય છે અને વીર્યની સ્થિરતાથી સદૈવ બળ રહે છે ને તે બળથીજ દેહની સ્થિરતા થાય છે ॥ ૨૮ ॥

इन्द्रियाणां मनोनाथो मनोनाथस्तु मारुतः ॥
मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ॥ २९ ॥

ભાવાર્થ—શ્રેાત્ર આદિ ઇન્દ્રિયેાનેા નાથ (પ્રવર્ત્તક) અંતઃકરણમન છે અને મનનેા નાથ પ્રાણ છે અને પ્રાણનેા નાથ મનનેા લય છે અને એ મનનેા લય નાદને આશ્રિત છે અર્થાત્ નાદમા મનનેા લય થાય છે ॥ ૨૯ ॥

सोऽयमेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतान्तरे ॥
मनः प्राणालये कश्चिदानंदः संप्रवर्तते ॥ ३० ॥

ભાવાર્થઃ—તે આ ચિત્તનેા લય મેાક્ષરૂપ છે અર્થાત્ એનેજ મેાક્ષ કહે છે અથવા મતાંતરમાં એને મેાક્ષ માનેા નહિ કારણ કે ચિત્તનેા લય સુષુપ્તિમા પણ થાય છે તેા પણ મન અને પ્રાણનેા લય થયા પછી જે અકથનીય આનંદ પ્રકટ થાય છે તે અનિર્વચનીય આનદતા પ્રકટ પછી જીવન્મુક્તિરૂપ સુખ અવશ્યમેવ થાય છે. ॥૩૦॥

प्रनष्टश्वासनिश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः ॥
निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम् ॥ ३१ ॥

ભાવાર્થઃ—જેમાં શ્વાસ અને નિશ્વાસ ભલા પ્રકારે નષ્ટ થઇ જાય અર્થાત્ બહારના પવનનો અંદર પ્રવેશ એ શ્વાસ અને અંદરના પવનનું બહાર નિકળવું તે નિશ્વાસ એ ઉભય જેમાં ન રહે અને ઇન્દ્રિયોથી વિષયોનું ગ્રહણ કરવાનું પણ જેથી ભલા પ્રકારે નષ્ટ થઇ જાય અને જેમાં દેહની ક્રિયારૂપ ચેષ્ટા પણ ન રહે અને જેમાં અંતઃકરણનો ક્રિયારૂપ વિકાર પણ ન પ્રકટે એવો જે યોગિઓનો લય છે અર્થાત્ એવી જે ધ્યાન કરવા યોગ્ય વસ્તુના આકારવાળી અંતઃકરણની વૃત્તિ છે તે સર્વથી ઉત્તમ છે. ૩૧

उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः ॥
स्वावगम्यो लयः कोऽपि जायते वागगोचरः ॥ ३२ ॥

ભાવાર્થ—જેમાં મનના પરિણામરૂપ સંપૂર્ણ સંકલ્પ નષ્ટ થઇ ગયા હોય છે અને જેમાં સંપૂર્ણ ચેષ્ટિત રહેતું નથી અર્થાત્ કર ચરણ વિગેરેનો વ્યાપાર નિવૃત્ત થાય છે અને જે પોતાને પોતાથીજ જાણવા યોગ્ય હોય છે અર્થાત્ જેને અન્ય પુરૂષ જાણી શકતો નથી અને જે વાણીથી પણ અગોચર હોય છે અર્થાત્ વાણી જેને વદી શકતી નથી એવો વિલક્ષણ **લય** યોગિજનોને પ્રકટ (ઉત્પન્ન) થાય છે. ॥ ૩૨ ॥

यत्र दृष्टि लैय स्तत्र भूतेंद्रियसनातनी ॥
सा शक्ति र्जीवभूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गते ॥ ३३ ॥

ભાવાર્થ—જે બ્રહ્મરૂપ વિષયમાં અંતઃકરણની વૃત્તિ ઉઠે છે તે બ્રહ્મરૂપ વિષયમા મન લય પામે છે અને પૃથ્વી આદિ પંચમહાભૂત તથા શ્રોત્ર આદિ ઇન્દ્રિયો એ જેમાં હોતાં નથી તે અવિદ્યા, (કારણ કે સત્કાર્યવાદ મતમાં અવિદ્યામાં સંપૂર્ણ કાર્યનો સમૂહ રહે છે.) છે. સત્કાર્યવાદ એ છે કે, ઘટ આદિ કાર્ય સત્રૂપ છે–અને પ્રાણિયોની શક્તિરૂપ વિદ્યા, એ અવિદ્યા અને વિદ્યારૂપ બંને અલક્ષ્ય બ્રહ્મમાંજ યોગિઓનાં લય પામે છે, ॥૩૩॥

लयोलय इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणम् ॥
अपुनर्वासनोत्थानाल्लयो विषयविस्मृतिः ॥ ३४ ॥

ભાવાર્થઃ—ઘણા મનુષ્યો 'લય' એમ કહે છે પરન્તુ લયનું લક્ષણ (સ્વરૂપ) શું છે એમ કોઇ જો પૂછે તો શબ્દ આદિ સંપૂર્ણ વિષયોની અથવા તો ધ્યાન કરવાયોગ્ય ધ્યેય વિષયની જે વિસ્મૃતિ છે તેનેજ લય કહેવામાં આવે છે. કારણ કે એ મનમાં પાછી વાસના ઉઠતી નથી અથવા તો એ મન પાછું વાસનાઓનું સ્થાન રહેતું નથી. ॥૩૪॥

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका एव ॥
एकैव शांभवी मुद्रा गुप्ताकुलवधू रिव ॥ ३५ ॥

ભાવાર્થ—ચાર વેદ, છ શાસ્ત્ર, અઢાર પુરાન, એ સઘળાં સામાન્ય વેશ્યાના સમાન છે કારણ કે એ અનેક મનુષ્યને જાણવા યોગ્ય છે અને એક પૂર્વોક્ત શાંભવી મુ-મુદ્રાજ કુળવધુના સમાન ગુપ્ત છે કારણ કે તેને તો કોઈ વિરલો મનુષ્યજ જાણી શકે છે. ॥ ૩૫ ॥

अंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टि निमेषोन्मेषवर्जिता ॥
एषा सा शांभवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ॥ ३६ ॥

ભાવાર્થ—અંતર્લક્ષ્ય, અને નિમેષોન્મેષ રહિત બાહ્ય દ્રષ્ટિ એવી આ શાંભવી મુદ્રા વેદશાસ્ત્રોમાં ગુપ્ત છે. ॥૩૬॥

विवेचन.

ચિત્તનો લય થવા સારૂં પ્રાણલયનુ જે સાધન શાભવી મુદ્રા છે તેનાં કથનના અભિલાષી આચાર્ય શ્રી **સ્વાત્મારામજી મહારાજ** પ્રથમ શાંભવી મુદ્રાનુ વર્ણન કરે છે કે;—અંદરના જે આધાર આદિ ચક્રો છે તેના મધ્યમા પોતાને અભિષ્ટ જે ચક્ર છે, તેમાં લક્ષ્ય (અંતઃકરણની વૃત્તિ) હોય છે, અને બહારના વિષયોમાં જે દ્રષ્ટિ હોય તે નિમેષ અને ઉન્મેષથી વર્જિત હોય અર્થાત્ ક્ષણુ-ક્ષણુના સંયોગ વિયોગથી રહિત હોય છે, કારણ કે ચિત્તમાં ધ્યાન કરવા યોગ્ય જે વસ્તુ તેના આકારનો આવેશ હોય છે તેથી નિમેષ

ઉન્મેષ રહિત પ્રકાશિતજ નેત્ર બની રહે છે. આ સ્થિતિને ને વેદ-શાસ્ત્રોમાં ગુપ્ત મુદ્રા અર્થાત્ ઋગ્વેદ આદિ અને સાંખ્ય પાતંજલ આદિ શાસ્ત્રોમાં પણ છુપી રહેલી આ મુદ્રા શાંભવી કહેવાય છે એટલે કે એનાથી શંભુનો આવિર્ભાવ (પ્રગટતા) થાય છે અથવા તો આ મુદ્રા શંભુ ભગવાને પોતે કહેલી છે. ॥ ૩૬ ॥

अंतर्लक्ष्य विहीन चित्तपवनो योगी यदा वर्तते
दृष्टया निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ॥
मुद्रेयं खलु शांभवी भवति सा लब्धा प्रसादाद्गुरोः
शून्याशून्य विलक्षणं स्फुरति तत्तत्त्वं परं शांभवम् ॥ ३७॥

ભાવાર્થ—અંદરના લક્ષ્યમાં લય પામેલા મન અને પવન છે જેના અને નિશ્ચળ છે તારા જેના એવી દૃષ્ટિથી બહારના વિષયોને દેખતો છતાં પણ ન દેખતાના સમાન જે હોય છે એવા યોગીની આ શાંભવીમુદ્રા કહેવાય છે. જો આ મુદ્રા ગુરૂપ્રસાદદ્વારા પ્રાપ્ત થઇ જાય તો યોગિને શૂન્ય અશુન્યથી વિલક્ષણ જે શંભુના પદરૂપ પરમ તત્ત્વ છે તે પ્રતીત થાય છે. ॥ ૩૭ ॥

विवेचन.

હવે શાભવી મુદ્રાનાં સ્વરૂપને ઘટાવીને દર્શાવે છે કે, જે કાળમા યોગી આ પ્રકારે વર્તે અર્થાત્ સ્થિત રહે કે—અદર અનાહત (નિશ્ચળ) પદ્મ આદિમા જે સગુણ મૂર્તિ આદિ લક્ષ્ય છે અથવા **तत्त्वमसि** આદિ મહાવાક્યો દ્વારા લક્ષ્ય જે જીવ ઇશ્વરનુ અભેદરૂપ ' હુ બ્રહ્મ છુ **अहब्रह्मास्मि** ' એ વાક્યના અર્થરૂપ બ્રહ્મ છે તે બ્રહ્મમાજ ખાસ કરીને જેના મન અને પવન એ ઉભય ખાસ કરી લીન થઇ ગયેલા હોય અને નિશ્ચળ છે તાર જેમાં એવી દૃષ્ટિથી (નેત્રથી) દેહથી બહારના દેશમાં દેખતા છતા પણ અ-દ્રષ્ટાના સમાન હોય અર્થાત્ બહારના વિષયોને ન જાણતા છતાં અધોદૃષ્ટિ રહેતી હોય—એવી પૂર્વોક્ત શાભવી મુદ્રા છે અને જે ક્લેશોને મટાડનારી હોવાથી મુદ્રા કહેવાય છે—જો આ મુદ્રા ગુરૂના પ્રસાદથી પ્રાપ્ત થઇ જાય તો તે શાભવ અર્થાત્ શભુ ભગવાનનું તત્ત્વ કે જેને જે પ્રકારે બતાવી શકાતુ નથી તે એ છે કે, આ

શાંભવી મુદ્રામાં ભાસમાન તે યોગિઓને પ્રાપ્ત થવા યોગ્ય આત્મ-રૂપ તત્ત્વ અર્થાત્ ધ્યેયાકાર વૃત્તિ હોવાથી શૂન્યથી વિલક્ષણ અને છેવટ તો ધ્યેયાકાર વૃત્તિના પણ અભાવથી અશૂન્યથી પણ વિલક્ષણ વાસ્તવિક વસ્તુ યોગિજનોના મનમાં સ્ફુરે છે અર્થાત્ પ્રતીત થાય છે. (મતલબ તે અનુભવરૂપ છે પણ બતાવી શકાય તેવુ નથી) આ બાબતમાં એક કથન છે કે—

" अन्तर्लक्ष्यमनन्यधी रविरतं पश्यन्मुदा संयमी
दृष्ट्युन्मेष निमेषवर्जितामियं मुद्रा भवेच्छांभवी ॥
गुप्तेयं गिरिशेन तंत्रविदुषा तंत्रेषु तत्त्वार्थिना
मेषास्याद्यमिनां मनोलयकरी मुक्तिप्रदा दुर्लभा ॥ "

" અનન્ય બુદ્ધિ બનીને અર્થાત્ અન્ય વિષયમાં બુદ્ધિને ન લગાવીને અંદરનાં લક્ષ્યને (બ્રહ્મને) દૃષ્ટિનાં ઉન્મેષનિમેષથી રહિત નેત્રાદ્વારા નિરંતર આનંદથી દેખતો થકો સંયમી (યોગી) હોય તો એ શાંભવી મુદ્રા હોય છે અને તંત્રના જ્ઞાતા ગિરીશે (શિવે) આ મુદ્રા ગુપ્ત રાખી છે અને આ દુર્લભ મુદ્રા તત્ત્વના અભિલાષી યોગિજનોનાં મનનો લય કરનારી છે અને ભલા પ્રકારે મુક્તિને આપવાવાળી છે. "

" ऊर्ध्वदृष्टि रधोदृष्टि रूर्ध्ववेधोह्यधःशिराः ।
राधायत्रं विधानेन जीवन्मुक्तो भवेत्क्षितौ ॥ "

ઉર્ધ્વ અને અધોદૃષ્ટિ બનીને અને ઉર્ધ્વવેધ અને અધઃશિર બનીને સ્થિત યોગી આ રાધાયંત્રના વિધાનથી ભુમિમાં રહેતો છતો પણ જીવન્મુક્ત થાય છે. "

॥ ૩૭ ॥

श्री शांभव्याश्च खेचर्या अवस्थाधामभेदतः ॥
भवेच्चित्तलयानंदः शून्ये चित्सुखरुपिणि ॥ ३८ ॥

ભાવાર્થ—આ પૂર્વોક્ત શ્રીમતી શાંભવી મુદ્રા અને ખેચરીમુદ્રાદ્વારા અવસ્થા અને સ્થાનના ભેદથી અર્થાત્ શાં-

ભવીમુદ્રામાં બહારની દ્રષ્ટિથી બહિઃસ્થિતિ અને ખેચરીમુદ્રામાં ભ્રુકુટીના મધ્યમાં દૃષ્ટિથી સ્થિતિ થાય છે અને શાંભવીમુદ્રામાં હૃદયભાવનાનો દેશ છે અને ખેચરીમાં ભ્રુકુટીનું મધ્ય છે તે દેશ છે. આ ઉભય ભેદોથી દેશકાળને વસ્તુના પરિચ્છેદથી રહિત અને સજાતીય અને સ્વગત ભેદોથી રહિત ચિદાનંદ સ્વરૂપ આત્મામાં ચિત્તના લયનો આનંદ થાય છે અર્થાત્ બંને શાંભવી ખેચરી મુદ્રાઓની અવસ્થા અને ધામરૂપ સાધન (સ્થાનરૂપ સાધન) અંશમા તો ભેદ છે પરન્તુ ચિત્તલયના આનંદરૂપ ફળના અંશમાં ભેદ છે નહીં. ॥ ૩૮ ॥

तारे ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमयेद्भ्रुवो ॥
पूर्वयोगं मनो युंजन्नुन्मनीकारकः क्षणात् ॥ ३९ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે ઉન્મની મુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે-નેત્રોની કીકીઓરૂપ તારોનો જ્યોતિમાં અર્થાત્ તારોનો નાસિકાના અગ્રભાગમાં સયોગ કરવાથી પ્રકાશમાન જે તેજ તેમાં સંયુક્ત કરીને ભ્રુકુટિઓને કાંઇક ઉપર કરે (ચડાવે) અને પૂર્વોક્ત જે અંતલક્ષ્ય બહિર્દ્રષ્ટિ (અદર લક્ષ્ય ને બહાર દ્રષ્ટિ) રૂપ યોગ છે જેમા એવાં અન્તઃકરણને (મનને) યુક્ત કરતો હવો યોગી ક્ષણ માત્રમાં ઉન્મની અવસ્થાનો કારક બની જાય છે અર્થાત્ પૂર્વોક્ત અવસ્થાથી સ્થિત યોગીની ઉન્મની મુદ્રા થાય છે. ॥ ૩૯ ॥

केचिदागमजालेन केचिन्निगमसंकुलैः ॥
केचित्तर्केण मुह्यन्ति नैव जानंति तारकम् ॥ ४० ॥

ભાવાર્થઃ—કોઇ શાસ્ત્ર અને તંત્રની જાળથી, કોઇ વેદોક્ત ફળોથી, ને કોઇ તર્કથી મોહિત બની રહે છે પરન્તુ આ ઉન્મનીરૂપ તારકને કોઇ જાણતા નથી. ॥૪૦॥

विवेचन.

હવે એનુ વર્ણન કરે છે કે ઉન્મનીના વિના અન્ય તરવાનો ઉપાય નથી. કોઇ શાસ્ત્ર અને તત્ર આદિકના જ્ઞાતા પુરૂષો આગ-

મની શબ્દ જાળથી અર્થાત્ જે વડે બુદ્ધિમાં પદાર્થ આવી જાય તેને આગમ કહેવાય છે તે આગમ શાસ્ત્રો અને તંત્ર રૂપેાના સમૂહથી મેાહને પ્રાપ્ત થઇ જાય છે અર્થાત્ જાળના સમાન બધનના કરનારાં જે શાસ્ત્ર તત્રમાં કહેલાં ફળ છે તેમાજ મેાહ પામે છે અને આ-સક્ત થઇ ત્યાજ બધાઈ જાય છે. કેાઇ નિગમ (વેદ) મા કહેલાં ફળેાના જે સમુદાય છે તેમાંજ મેાહિત રહે છે અને કેાઇ વેશેષિક આદિ પેાતાની કલ્પનાથી કરવામાં આવેલા યુક્તિરૂપ વિશેષ તર્કો છે તે તર્કોમાંજ મેાહ પામે છે પરન્તુ કેાઇ તારકને જાણુતા નથી અર્થાત્ સસાર સમુદ્ર તરવાના ઉપાયરૂપ જે પૂર્વોક્ત ઉન્મની મુદ્રા છે તેને જાણુતા નથી. ॥ ૪૦ ॥

अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षण-
श्चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निष्पंदभावेन यः ॥
ज्योतीरूपमशेषबीजमखिलं देदीप्यमानं परं
तत्त्वं तत्पदमेति वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥ ४१ ॥

ભાવાર્થ—જેનાં અરધાં નેત્ર ઉઘાડાં હેાય છે, મન સ્થિર હેાય છે, નાસિકાના અગ્રભાગપર દૃષ્ટિ હેાય છે, અને જેણે દેહ આદિની નિશ્ચલતાથી પ્રાણુને પણ લીન કરી નાખ્યેા છે એવેા યેાગી જ્યેાતિસ્વરૂપ, સર્વનુંકારણુ, પૂર્ણ, દેદીપ્યમાન, સાક્ષીરૂપ જે તત્ત્વ છે તે તત્ત્વરૂપ પરમપદને પ્રાપ્ત થાય છે. આ બાબત અધિક શુ કહેવા યેાગ્ય છે ? નથી જ. ॥ ૪૧ ॥

વિવેચન.

અરધા ઉઘાડાં છે નેત્ર જેનાં, નિશ્ચલ છે મન જેનુ, અને નાસિકાથી બાર આગળ પર્યન્ત અગ્રભાગમા લગાડેલી છે નેત્ર જેને એવેા યેાગાભ્યાસી પુરૂષ જ્યેાતિના સમાન સર્વનુ પ્રકાશક અને આકાશ આદિકની ઉત્પત્તિદ્વારા સર્વનુ કારણુ અને અખિલ (પૂર્ણ) રૂપ અને અત્યત પ્રકાશમાન્ અને દેહ ઇન્દ્રિય મન એ સઘળાનું સાક્ષીરૂપ પર ને વાસ્તવિક તત્ત્વરૂપ જે પદ છે કે જેને ' તે આવુ છે " એમ કહી શકાય તેમ નથી તે પરમ આત્મસ્વરૂપને તે યેાગી પ્રાપ્ત થાય છે અર્થાત્ ઉન્મની અવસ્થામા યેાગી પેાતાનાં સ્વરૂપમા

સ્થિત થાય છે. આ બાબતમાં અધિક શુ કહેવા યેાગ્ય છે. ? અન્ય વસ્તુઓની તેા આથી અવશ્ય પ્રાપ્તિ થાયજ છે જેથી સર્વ લાભરૂપ પરમતત્ત્વ રૂપ પદની પ્રાપ્તિ પછી બીજું શુ કહેવા યેાગ્ય હેાય ! અર્થાત્ ન જ હેાય. આ બાબતને લાગુ પડતેા **શ્રી યેાગવાસિષ્ટમાં** શ્લેાક પણ છે કે—

“ द्वादशांगुलपर्यन्ते नासाग्रे विमलेऽम्बरे ।
संविद्दशोः प्रशाम्यंत्योः प्राणस्पंदो निरुध्यते ॥ ”

દ્વાદશ આંગળ પર્યન્ત નિર્મળ જે નાસિકાનેા અગ્રભાગ છે તે આકાશમાં જો જ્ઞાન અને દૃષ્ટિ એ ઉભય ભલા પ્રકારે શાન્ત થઈજાય તેા પ્રાણેાની ગતિ નિરેાધાય છે. રેાકાય છે. ” આવેા યેાગી અને દેહ ઇન્દ્રિય મન એઓના નિષ્પંદ-નિશ્ચલભાવથી ચંદ્રમા અને સૂર્યની પણ લીનતાને કરતેા થકેા થકેા અર્થાત્ દેહ મનને ઇન્દ્રિયેાની નિશ્ચલતાથી પ્રાણુના સંચારને પણ રેાકતેા થકેા ‘मनोयत्र विलीयेत’ એ પૂર્વોક્ત અનુસાર આત્મપદને પામે છે. ॥૪૧॥

दिवा न पूजयेल्लिंगं रात्रौ चैव न पूजयेत् ।
सर्वदा पूजयेल्लिंगं दिवारात्रिनिरोधतः ॥ ४२ ॥

ભાવાર્થ—સૂર્ય અને ચંદ્રમાના સંચારમાં આત્માનું ધ્યાન કરે અને સૂર્ય અને ચદ્રના સંચારને રેાકીને સર્વ કાળમા આત્માનું ધ્યાન કરે, ॥૪૨॥

विवेचन.

હવે ઉન્મની ભાવનામા કાળના નિયમનેા અભાવ વર્ણુન કરે છે કે દિવસમા અર્થાત્ સૂર્યના સચારમાં લિગનુ પૂજન ન કરે. અર્થાત્ સર્વના કારણુરૂપ લિગરૂપ આત્માનુ ધ્યાન કરે. આ બાબતમા કથન છે ‘ **एतस्मादात्मन आकाश सभूत** ’ કે આ આત્માથી આકાશ ઉત્પન્ન થયુ ” આ સ્થળમાં **પૂજન** શબ્દથી ધ્યાનજ માનવું પણ પુષ્પ આદિથી પૂજન ન માનવું આ બાબત **વસિષ્ઠજી** કહે છે કે—

ध्यानोपहार एवात्मा ध्यानमस्य महार्चनम् ।
विना तेनेतरेणा यमात्मा लभ्यत एव नो ॥ "

આત્માને ઉપહાર એજ ધ્યાન છે; અને આત્માનું અર્ચન પૂજન એજ આત્માનું ધ્યાન છે જેથી ઉપહાર અને અર્ચન પૂજન વિના આ આત્મા પ્રાપ્ત થતો નથી, અને રાત્રિમાં અર્થાત્ ચંદ્રમાના વારમાં પણ લિંગરૂપ આત્માનું પૂજન ન કરવું કારણ કે ચંદ્ર અને સૂર્યના વારમાં ચિત્તની સ્થિરતા રહેતી નથી એ બાબત चले वाते चलचित ઇત્યાદિથી પૂર્વે કહેવામાં આવી છે. :દિવસ અને રાત્રીનો નિરોધ કરીતે સર્વકાળનાં લિંગનું પૂજન કરે કારણ કે સૂર્ય અને ચંદ્રનો નિરોધ થયા પછી પ્રાણ સુષુમ્ણામા અંતર્ગત થાય છે અને એથી મનની સ્થિરતા થાય છે, એ વેળા લિંગરૂપ આત્માનું ધ્યાન કરવુ, આ બાબત सुषुम्नांतर्गते वायौ मन स्थैर्यं प्रजायते' એ શબ્દોથી કહેવામાં આવ્યું છે અર્થાત સુષુમ્નામાં અંતર્ગત સૂર્ય થયા પછી મનની સ્થિરતા થાય છે. ॥ ૪૨ ॥

सव्यदक्षिणनाडिस्थो मध्ये चरति मारुतः ॥
तिष्ठते खेचरीमुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ॥ ४३ ॥

ભાવાર્થ—હવે ખેચરીમુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે, ઈડા પિંગળા નામની જે સવ્ય–દક્ષિણ નાડીઓ છે તેઓમાં સ્થિત પ્રાણવાયુ જે મધ્ય પ્રદેશમાં ગમન કરે છે તે સ્થાનમાં ખેચરીમુદ્રા સ્થિર થઇ જાય છે એમાં સંશય નથી.૪૩

इडापिंगलयो र्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ।
तिष्ठते खेचरीमुद्रा तत्र सत्यं पुनः पुनः ॥ ४४ ॥

ભાવાર્થ—ઈડા પિંગળા જે સવ્ય દક્ષિણ નાડી છે તેઓના મધ્યમાં જે શુન્ય (આકાશ) છે તે શુન્ય જેમાં પ્રાણવાયુને ગ્રસી લે અને શુન્યમાં જે પ્રાણવાયુની સ્થિરતા થાય તેનેજ ગ્રાસ કહેવામાં આવે છે. આ શુન્યમાં જ

ખેચરીમુદ્રા સ્થિર થાય છે એ વાત વારંવાર (ફરીફરીને) સત્ય જ છે, ॥ ૪૪ ॥

सूर्याचद्रमसो मध्ये निरालंबांतरं पुनः ॥
संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी ॥ ४५ ॥

ભાવાર્થ—સૂર્ય અને ચંદ્રમા અર્થાત ઈડા અને પિંગલાના મધ્યમાં જે નિરાલંબ અંતર (અવકાશ) છે તે અવકાશના સમુદાયરૂપ ચક્રમાં જે ભલા પ્રકારે સ્થિત છે તે ખેચરી નામની:મુદ્રા થાય છે. ॥ ૪૫ ॥

विवेचन.

આકાશના સમુદાયરૂપ ચક્રમા એમ કહેવાનુ કારણ એ છે કે ભ્રુકુટિના મધ્યમા સર્વ આકાશોનો સમન્વય (મેળ) છે. આ બાબત કથન છે કે—" **पचस्त्रोत समान्विते** " પાચ પ્રવાહોથી ભ્રુકુટિનુ મધ્ય છે. ॥ ૪૫ ॥

सोमाद्यत्रोदिता धारा साक्षात्सा शिववल्लभा ॥
पूरयेद तुलां दिव्यां सुषुम्नां पश्चिमे मुखे ॥ ४६ ॥

ભાવાર્થ.—જે ખેચરીમુદ્રામા ચંદ્રમાથી–ચદ્રમામાંથી અમૃતની ધારા ઉત્પન્ન પામે છે તે ખેચરીમુદ્રા સાક્ષાત્ શિવજીને પ્યારી છે અને અતુલ અર્થાત્ જેને ઉપમા ન હોય અને દિવ્યરૂપ અર્થાત્ સર્વ નાડીઓમાં ઉત્તમ જે સુષુમ્ણા છે તેને પશ્ચિમ મુખમા જિહ્વાથી પૂર્ણ કરે ૪૬

पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत् ॥
अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी संप्रजायते ॥ ४७ ॥

ભાવાર્થ—અને પૂર્વમુખમાં પણ પૂર્ણ કરે અર્થાત્ સુષુમ્ણાને પ્રાણથી પૂર્ણ કરે તેા નિશ્ચયથી અર્થાત્ નિસંદેહ ખેચરી નામની મુદ્રા થાય છે અને જો પૂર્વમુખમાં પ્રાણથી પૂર્ણ ન કરે અને પશ્ચિમમુખમાં કેવળ જિહ્વાથીજ પૂર્ણ કરી દે તેા ખેચરીમુદ્રા મૂઢ અવસ્થાને પેદા કરે છે, એથી એ નિશ્ચિત નથી અને અભ્યાસ કરવામાં

આવેલી ખેચરીમુદ્રા પણ ઉન્મની બની જાય છે અર્થાત્ ચિત્તના ધ્યેયાકાર હોવાથી તુર્યાવસ્થા થઇ જાય છે, ૪૭

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते ॥
ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥ ४८ ॥

ભાવાર્થઃ—બંને ભ્રકુટિયોના મધ્યમાં શિવરૂપ ઇશ્વરનું-અથવા તો સુખરૂપ આત્માનું સ્થાન છે તે શિવ કે આત્મામાં મન લીન થઇ જાય છે અર્થાત્ મનની વૃત્તિનો પ્રવાહ શિવાકાર થઇ જાય છે અને એ ચિત્તનો લય થાય છે તેને તુર્યપદ અર્થાત્ જાગ્રત્ સ્વપ્નને સુષુપ્તિથી પર જે ચોથું પદ છે તે જાણવું. આ પદમાં કાળ (મૃત્યુ) નથી અથવા સૂર્ય અને ચંદ્રના નિરોધથી અવસ્થાનો ક્ષયનો કારક સમય નથી. આ બાબત આગળ " **मोक्षी सुषुम्ना कालस्य** એ શબ્દોથી કહ્યું પણ છે. ॥ ૪૮ ॥

अभ्यसेत्खेचरीं तावद्यावत्स्याद्योगनिद्रितः ॥
संप्राप्तयोगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥ ४९ ॥

ભાવાર્થ—યોગી જ્યાં સુધી યોગનિદ્રામાં લાગી જાય (અર્થાત્ સંપૂર્ણ વૃત્તિઓના નિરોધરૂપ જે યોગ તે નિદ્રારૂપ જેને થાય તે યોગનિદ્રિત કહેવાય છે) ત્યાં-સુધી ખેચરી મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે અને જે યોગીને યોગ નિદ્રા ભલા પ્રકારે પ્રાપ્ત થઇ ગઇ છે તેને તો કોઈ પણ કાળમાં મૃત્યુ થતું નથી. ॥ ૪૯ ॥

निरालंबं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥
स बाह्याभ्यंतरे व्योम्नि घटवत्तिष्ठति ध्रुवम् ॥ ५० ॥

ભાવાર્થ—જે યોગી નિરાલંબ નામ નિરાશ્રય મન કરીને કાંઇપણ ચિંતન કરતો નથી અર્થાત્ ખેચરીમુદ્રા સિદ્ધ થાય છે ત્યારે બ્રહ્માકાર વૃત્તિનો પણ પરમ વૈરાગ્યથી ત્યાગ કરે છે તે યોગી બહાર અને અંતરના આકાશમાં ઘડાના સમાન સ્થિર થાય છે અર્થાત્ જેમ ઘટ આકા-

શના વિષે બહાર ને અંદર આકાશથી પૂર્ણ થાયછે તેમ ખેચરીમુદ્રાના થવા પછી આલંબનના પરિત્યાગથી યોગી પણ બ્રહ્મથી પૂર્ણ સ્થિરરૂપ બને છે. ॥ ૫૦ ॥

बाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्ये न संशयः ॥
स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥ ५१ ॥

ભાવાર્થ—ખેચરી મુદ્રાના વિષય દેહથી બહારનો પવન જે પ્રકારે લીન થાય છે (કારણ કે તેની અંદર પ્રવૃત્તિ હોતી નથી) તે પ્રકારે દેહની મધ્યનો વાયુ પણ થાય છે (કારણ કે તેની બહાર પ્રવૃત્તિ હોતી નથી) એમાં સંશય નથી પરંતુ મન સહિત પવન પ્રાણની સ્થિરતાનું સ્થાન જે બ્રહ્મરંધ્ર છે તેમાં નિશ્ચલતાને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. ॥ ૫૧ ॥

एवमभ्यसमानस्य वायुमार्गे दिवानिशम् ॥
अभ्यासाज्जीर्यते वायु मनस्तत्रैव लीयते ॥ ५२ ॥

ભાવાર્થ—આ પ્રકારે કરીને પ્રાણરૂપ વાયુના માર્ગ જે સુષુમ્ણા છે તેમાં રાત દિવસ અભ્યાસ કરતો થકો યોગી છે તે યોગીનું અભ્યાસથી જે આધારમાં પ્રાણવાયુ જીર્ણ થઇ જાય છે અર્થાત્ લય પામી જાય છે તે વાયુનાં લયાધિષ્ઠાન (સ્થાન) માં મન પણ લય પામી જાય છે, ॥૫૨॥

अमृतैः प्लावयेद्देहमापादतलमस्तकम् ॥
सिद्धयत्येव महाकायो महाबल पराक्रमः ॥ ५३ ॥

ભાવાર્થ—યોગી પગના તળીયાંથી તે મસ્તક પર્યન્ત દેહને ચંદ્રમામાંથી નીકળતાં અમૃતવડે કરીને સિંચન કરે તો ઉત્તમ છે કાયા જેની અને અધિક છે બલ અને પરાક્રમ જેનાં એવો યોગી પૂર્વોક્ત અમૃતના સ્નાનથી શુદ્ધ થઇ જાય છે. ॥ ૫૩ ॥

॥ इति खेचरी।

शक्तिमध्ये मनःकृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम् ।
मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ॥ ५४ ॥

ભાવાર્થ—શક્તિ–કુંડલીનીના મધ્યમાં મનને ધારણ કરીને અર્થાત્ મનને કુંડલીના આકારે બનાવીને અને શક્તિને મનના મધ્યમાં કરીને અર્થાત્ શક્તિ ધ્યાનના આવેશથી શક્તિને મનમાં એક કરીને અને એથી કુંડલીને જગાડીને અને અંતઃકરણરૂપ મનથી મનને દેખીને અર્થાત્ મનનાં દર્શન દ્વારા બુદ્ધિને સ્થિર કરીને સર્વોત્તમ સ્વરૂપ જે પરમપદ છે તેની ધારણા કરે અર્થાત્ બ્રહ્મમાં મનને લગાવે, ॥ ૫૪ ॥

विवेचन.

શ્રી ગોરક્ષનાથ કહે છે કે–' प्रवुद्धा वन्हियोगेन मनसा मरूता सह ' મન અને પવન સહિત કુંડલી અગ્નિના યોગથી પ્રબુદ્ધ થાય છે " ॥ ૫૪ ॥

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ॥
सर्वं च खमयं कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥ ५५ ॥

ભાવાર્થ—આકાશના સમાન પૂર્ણ જે બ્રહ્મ તેના વિષે પોતાના આત્માને કરીને અર્થાત્ ' બ્રહ્મ હું છું ' એવી ભાવના કરીને પોતાનું રૂપ સ્વરૂપ આત્મામા પૂર્ણ બ્રહ્મને કર અર્થાત્ હું બ્રહ્મ છું એવી ભાવના કર અને સકળ પ્રપંચને બ્રહ્મમય કરીને અર્થાત્ બ્રહ્મરૂપ સઘળું વિચારીને કોઇની પણ ચિંતા ન કર અર્થાત્ હું બ્રહ્મ છું એવા પ્રકારનાં ધ્યાનનો પણ પરિત્યાગ કરી દે. ॥ ૫૫ ॥

अंतःशून्यो बहिःशून्यः शून्यः कुंभ इवांबरे ॥
अंतःपूर्णो बहिपुर्णः पूर्णः कुंभः इवार्णवे ॥ ५६ ॥

ભાવાર્થ—આ પ્રમાણે સમાધિમાં સ્થિત યોગીની પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિનું વર્ણન કરે છે કે–

અંતઃકરણમાં શૂન્યતા હોય અર્થાત્ બ્રહ્મથી અતિરિક્ત વૃત્તિના અભાવથી બીજાની પ્રતીતિ ન થતી હોય અને બીજાને નહીં દેખવાને લઇને અંતઃકરણથી બહાર પણ આ પ્રકારે શૂન્યતા હોય. જેમ આકાશમાં સ્થિત ઘટ અંદર અને બહાર જળથી શૂન્ય હોય છે તેમ હૃદયાકાશરૂપ અંતઃકરણમાં બ્રહ્માકારઃવૃત્તિના હોવાથી અથવા તેા બ્રહ્મની વાસનાથી વાયુથી પૂર્ણ હોય અને અંતઃકરણથી કે હૃદયાકાશથી બહાર પણ પૂર્ણ હોય અર્થાત્ સત્તારૂપથી કે બ્રહ્માતિરિક્ત વૃત્તિના અભાવથી કે બ્રહ્મરૂપથી જેમ સમુદ્રમા ડૂબેલો ઘડો ચારે બાજુમાં જળથી પૂર્ણ હોય છે તેમ સમાધિમાં સ્થિત પુરૂષ પણ બ્રહ્મથી પૂર્ણ બને છે.

बाह्यचिन्ता न कर्त्तव्या तथैवांतरचिंतनम् ॥
सवाचतां परित्यज्य न किंचिदपि चिंतयेत् ॥ ५७ ॥

ભાવાર્થ—સમાધિમા સ્થિત યેાગી બહારના માલા ચંદન આદિ વિષયેાનું ચિંતન કરતેા નથી અને તેજ પ્રમાણે અંતઃકરણમાં મનથી કલ્પેલાં જે આશામેાદક, શ્વેતમંદિરવાટિકા આદિ છે તેનું પણ ચિંતન કરતેા નથી. અને એજ પ્રમાણે બહારની તેમજ અંદરની સંપૂર્ણ ચિંતાઓનેા પરિત્યાગ કરીને કશી વસ્તુની પણ તે ચિંતા કરતેા નથી અર્થાત્ પરમવૈરાગ્યથી બ્રહ્માકાર વૃત્તિનેા પણ તે યેાગી પરિત્યાગ કરી દે છે કારણ કે બ્રહ્માકારવૃત્તિનેા ત્યાગ થયા પછી તે યેાગીને પેાતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિ રૂપ મુક્તિ જીવન સમયમાજ થઇ જાય છે. ॥ ૫૭ ॥

सकल्पमात्रकलनैव जगत्समग्रं
संकल्पमात्रकलनैव मनोविलासः ॥
संकल्पमात्रमतिमुत्सृज निर्विकल्प-
माश्रित्य निश्चय मवाप्नुहि राम शांतिम् ॥५८॥

ભાવાર્થ—બાહ્ય અને અભ્યંતર ચિંતાઓના પરિત્યાગથી શાન્તિ પણ થાય છે એમાં વસિષ્ઠના વાકયનું પ્રમાણ આપે છે કે–
માનસિક વ્યાપારરૂપ જે સંકલ્પ છે તેની રચનારૂપ જ આ દૃશ્યમાન સંપૂર્ણ જગત્ છે અર્થાત્ બાહ્ય પ્રપંચ મનથી જ કલ્પિત છે અને આશા મોદક શ્વેતમંદિર વાટિકા આદિ નાના પ્રકારના વિષયોની કલ્પનાઓનો જે વિલાસ છે તે વિલાસ પણ સંકલ્પનીજ રચના છે અર્થાત્ માન I પ્રપંચ પણ સંકલ્પનીજ રચના રૂપ છે, વાસ્તે હે રામ, સંકલ્પમાત્રમાં જે મતિ અર્થાત્ બ્રહ્ય અને આભ્યંતર પ્રપંચમાં જે સત્યત્વ બુદ્ધિ છે તેનો તું ત્યાગ કરી દે અને (ત્યાગ કરી મારે શું કરવું એમ તું પ્રશ્ન કરતો હો તો) નિર્વિકલ્પને આશ્રય લઇને અર્થાત્ આત્માનાવિષે જે કર્ત્ત–ભોક્તા સુખી–દુઃખી સજાતીય–વિજાતીય–સ્વગત ભેદ–દેશ–કાળ–વસ્તુ પરિચ્છેદરૂપ જે વિશિષ્ટ કલ્પના છે તે કલ્પનાનાથી રહિત જે નિર્વિકલ્પરૂપ અર્થાત્ પૂર્વોક્ત વિશિષ્ઠ કલ્પનાથી અન્ય આત્મા છે તેનેજ ધારણાનો વિષય કરીને હે રમ, નિશ્ચયથી તું શાન્તિને પ્રાપ્ત થઇશ અને એ શાન્તિથી પછી સુખને પણ તું પ્રાપ્ત થઇશ, આ બાબત **ભગવદ્ગીતામાં** કહ્યું છે કે—
"**नचाभावयत शांतिरशांतस्य कुत सुखम्**" વિચાર હીન પુરૂષને શાન્તિ હોતી નથી અને અશાત મનુષ્યને સુખ કયાંથી થાય ? અર્થાત્ નજ થાય. ॥ ૫૮ ॥

कर्पूरमनले यद्वत्सैंधवं सलिले यथा ॥
ततो संधीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते ॥ ५९ ॥

ભાવાર્થઃ—જેમ કપૂર અગ્નિમાં સયોગ કરવાથી ખાસ કરીને લીનતા પામે છે અર્થાત્ અગ્નિના આકારે બની જાય છે અને જેમ જળમાં સંયુક્ત કરવામાં આવેલો

સૈંધવનો કકડો વિલીન થાય છે અર્થાત્ લવણાકારને છોડી જલાકાર બની જાય છે તેમ તત્ત્વરૂપ આત્મામાં સંયુક્ત કરવામાં આવેલું મન વિલીન થાય છે અર્થાત્ આત્માકાર બની જાય છે. ॥ ૫૯ ॥

ज्ञेयं सर्वं प्रतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते ॥
ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पंथा द्वितीयकः ॥ ६० ॥

ભાવાર્થ—હવે મનનો લય થયા પછી દ્વૈતના પણ લયનું વર્ણન કરે છે કે-સંપૂર્ણ જે જ્ઞેય (જ્ઞાનના યોગ્ય) અર્થાત્ જ્ઞાત પ્રતીયમાન છે તે અને જ્ઞાન એ સઘળું મન કહેવાય છે, (કારણ કે એ સઘળા મનની કલ્પના માત્ર છે) જો જ્ઞાન અને જ્ઞેય મન સહિત નષ્ટ થઇ જાય તો બીજો માર્ગ નથી અર્થાત્ મનનો વિષય જે દ્વૈત છે તે રહેતો નથી ॥ ૬૦ ॥

मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किंचित्सचराचरम् ॥
मनसो ह्युन्मनी भावाद्द्वैतं नैवोपलभ्यते ॥ ६१ ॥

ભાવાર્થ આ દેખવામાં આવતું જે સ્થાવર જંગમ ચરાચરરૂપ સહિત જગત્ જે કાંઇ છે તે સઘળુ મનથી દેખવા યોગ્ય છે અર્થાત્ મનથી કલ્પિત છે અર્થાત્ મનની કલ્પના થયા પછી પ્રતીત થાય છે અને કલ્પનાના અભાવમા પ્રતીત થાતુ નથી એથી એ સઘળું ભ્રમરૂપજ છે. અને એ મનના ઉન્મની ભાવથી-વિલયથી દ્વૈત-ભેદની પ્રતીતિ થતી નથી કારણ કે દ્વૈતભ્રમના હેતુ-રૂપ જે મનનો સંકલ્પ છે તેનો તો ત્યાં અભાવ છે ॥૬૧॥

વિવેચન,

કદાચિત્ કોય એમ કહે કે-ભ્રમનુ શરીર પ્રતીતિ માત્ર હોય છે તો બ્રહ્મભ્રમનો પ્રસંગ આવી જાય છે એ ઠીક નથી કારણ કે ભ્રમના અધિષ્ઠાન બ્રહ્મને સત્ય માને છે ॥ ૬૧ ॥

ज्ञेयवस्तु परित्यागाद्विलयं याति मानसम् ॥
मनसो विलये जाते कैवल्य मवशिष्यते ॥ ६२ ॥

ભાવાર્થ—જ્ઞાનનો વિષય જે ચરાચરરૂપ દ્રશ્ય છે તેના પરિત્યાગથી અર્થાત્ નામરૂપાત્મક જગતને વર્જિત કરવાથી મન વિલયને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે અર્થાત સચ્ચિદાનંદરૂપ આત્માકાર બની જાય છે અને મનનો વિલય થયા પછી કૈવલ્ય શેષ રહી જાય છે અર્થાત અદ્વિતીય આત્મારૂપજ શેષ રહી જાય છે. ॥ ૬૨ ॥

एवं नानाविधोपायाः सम्यक्स्वानुभवान्विताः ॥
समाधिमार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः ॥ ६३ ॥

ભાવાર્થ:—આ પ્રકારના ઉપાય સાધન છે જેનાં અને ભલા પ્રકારે જે સ્વાનુભવ અર્થાત સંશય અને વિપર્યયથી રહિત આત્માનુભવ એનાથી યુક્ત ચિત્તવૃત્તિનિરોધરૂપ સમાધિનો માર્ગ અર્થાત પ્રાપ્તિનો ઉપાય પૂર્વાચાર્યોએ કહેલો છે અર્થાત સમાધિના અભ્યાસથી મહાન્ (શુદ્ધ) છે આત્મા (અંતઃકરણ) જેના એવા મહાત્મા **મત્સ્યેન્દ્રાદિ** પૂર્વાચાર્યોએ પોતાના અનુભવથી પૂર્વોક્ત સમાધિનો માર્ગ વર્ણન કરેલો છે ॥ ૬૩ ॥

सुषुम्नायै कुंडलिन्यै सुधायै चंद्रजन्मने ॥
मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै चिदात्मने ॥ ६४ ॥

ભાવાર્થ —સુષુમ્ણા આદિ નાડીઓથી કૃતકૃત્ય આચાર્ય એને પ્રણામ કરે છે કે—

મધ્યનાડીરૂપ સુષુમ્ણાને, આધારશક્તિરૂપ કુંડલિનીને, ચંદ્રમાથી છે જન્મ જેનો એવી સુધાને અને તુર્યાવસ્થારૂપ એ મનોન્મનીને નમસ્કાર કરે છે કે જે મનોન્મની દેહ ઇન્દ્રિયને મનરૂપ જે જડ પદાર્થ છે તેને પણ ચેતનતાની સંપાદક છે તેથી મહાશક્તિ—ચિતશક્તિ પુરૂષરૂપ છે અને જે ચેતન છે તે આત્મારૂપ છે

આ શ્લોકમાં **નમસ્તુભ્ય** એ પદનો સર્વત્ર સંબંધ છે. ॥ ૬૪ ॥

अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि संमतम् ॥
प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासन मुच्यते ॥ ६५ ॥

ભાવાર્થઃ—અનેક પ્રકારના સમાધિના ઉપાયોને કહી કરીને નાદાનુસંધાનરૂપ જે મુખ્ય ઉપાય છે તેનું વર્ણન કરવાની હવે પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે—

અવ્યુત્પન્ન (મૂર્ખ) છે તેથી જેને તત્ત્વજ્ઞાન અશક્ય છે એવા મૂઢોને પણ જે સંમત છે એવા ગોરક્ષનાથનાં કહેલાં નાદોપાસનને અર્થાત્ અનાહત ધ્વનિનાં સેવનનું વર્ણનનું કરે છે અને આ નાદનું અનુસંધાન ગોરક્ષનાથ સમા મહાપુરૂષે કરેલું છે એથી અવશ્યમેવ કરવા યોગ્ય છે ॥ ૬૫ ॥

विवेचन.

આ શ્લોકમા अपि શબ્દનો પ્રયોગ છે એ એમ દર્શાવે છે કે આ નાદોપાસન જ્યારે અભણને પણ સમત છે ત્યારે ભણેલાને સમત હોય એમા આશ્ચર્ય શુ છે ॥ ૬૫ ॥

श्रीआदिनाथेन सपादकोटि
लयप्रकाराः कथिता जयन्ति ।
नादानुसंधानकमेकमेव
मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ॥ ६६ ॥

ભાવાર્થઃ—શ્રીઆદિનાથે (શિવજીએ) સવા કરોડ ચિત્તના લયના ઉપાયરૂપ પ્રકારો કહ્યા છે તે તમામ સર્વોત્તમ રૂપથી વર્ત્તે છે પરન્તુ અમો તો એક નાદાનુસંધાનનેજ (નાદનું સેવન) કેવળ અત્યંત મુખ્ય લયનાં સાધનોમાં માનીએ છીએ કે તે સર્વ ઉપાયોથી ઉત્તમ છે અને ગોરક્ષનાથજીને અભિમત છે તેથી અવશ્ય કરવા યોગ્ય છે. ॥ ૬૬ ॥

मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां संधाय शांभवीम् ॥
श्रृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमंतःस्थमेकधीः ॥ ६७ ॥

ભાવાર્થ—હવે શાંભવીમુદ્રાથી નાદાનુસંધાનનું વર્ણન

કરે છે કે મુક્તાસન-સિદ્ધાસનમાં સ્થિત યોગી અંતર લક્ષ્ય અને બહાર દ્રષ્ટિ 'अन्तर्लक्ष्य बहिर्दृष्टिः" ઇત્યાદિથી કહેવામાં આવેલી શાંભવી મુદ્રાને કરીને એકાગ્રચિત્તવાળો બનીને દક્ષિણ કર્ણમાં સુષુમ્ના નાડીમાં વર્તમાન જે દેહની અંદરનો શબ્દ છે તેને સાંભળે છે. ॥ ૬૭ ॥

विवेचन.

આ બાબત ત્રિપુરસાર સમુચ્ચયમાં કથન-છે કે,

आदौ मत्तालिमालाजनितरवसमस्तारसंस्कारकारी
नादोऽसौ वांशिकस्यानिलभरितलसद्वंश निःस्वानतुल्यः।
घंटानादानुकारी तदनु च जलधि-ध्वानधीरो गभीरो
गर्जन्पर्जन्यघोषः पर इह कुहरे वर्तते ब्रह्मनाड्या."

તારના સંસ્કારનો કર્તા નાદ પ્રથમ તો ઉન્મત્ત ભ્રમરોના સમૂહના શબ્દ સમાન, પછી પવનથી ભરેલા સુંદર વાંસના શબ્દ સમાન, પછી ઘંટડીના શબ્દ સમાન, પછી સમુદ્રના શબ્દ સમાન ધીરો, પછી ગર્જતા મેઘના શબ્દ સમાન ગંભીર, એવો પૂર્વોક્ત નાદ આ શરીરમાં સુષુમ્ણા નાડીના છિદ્રમાં વર્ત્તે છે.

श्रवणपुटनयन युगलघ्राण-
मुखानां निरोधनं कार्यम् ॥
शुद्धसुषुम्ना सरणौ स्फुट-
ममलः श्रूयते नादः ॥ ६८ ॥

ભાવાર્થ:—હવે પરાંગમુખી નાડીઓથી નાદના અનુસંધાનનું વર્ણન કરે છે કે-કર્ણ અને નેત્ર અને ઘ્રાણ એ ત્રણેનાં યુગલ નામ છિદ્રો, અને મુખ એ તમામનો નિરોધ કરે અર્થાત્ હાથનાં આંગળાંથી રોકે કારણ કે એ પ્રકારે ઇન્દ્રિયોનો નિરોધ કરવાથી પ્રાણાયામોથી મળરહિત જે સુષુમ્ણાનો માર્ગ છે તેમાં સ્ફુટ (પ્રત્યક્ષ) અમલ (સ્પષ્ટ) નાદ સાંભળી શકાય છે. ॥ ૬૮ ॥

વિવેચન.

નિરોધન પ્રકારના સબંધમાં કથન છે કે—

" अंगुष्ठाभ्यामुभौ कर्णौ तर्जनीभ्यां च चक्षुषी ।
नासापुटौ तथान्याभ्यां प्रच्छाद्य करणानि च ॥ "

અંગુઠાથી એટલે હાથના અંગુઠાથી ઉભય કાનોનું અને તર્જનીઓથી બન્ને નેત્રોનું અને મધ્યમા આંગળીઓથી નાસાપુટોનું (અને च કારનો પાઠ છે તેથી મુખનું) આચ્છાદન કરે. ॥ ૬૮ ॥

आरंभ श्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपिच ॥
निष्पत्तिः सर्व योगेषु स्यादवस्था चतुष्टयम् ॥ ६९ ॥

ભાવાર્થ—હવે નાદની ચાર અવસ્થાઓનું વર્ણન કરે છે કે-આરંભાવસ્થા, ઘટાવસ્થા, પરિચયાવસ્થા, ને નિષ્પત્તિ અવસ્થા એ ચાર અવસ્થા સંપૂર્ણ ચિત્તવૃત્તિના નિરોધરૂપ યોગોમાં થાય છે અર્થાત્ શાંભવીમુદ્રા વિગેરેમાં એ ચાર અવસ્થાજ હોય છે ॥ ૬૯ ॥

अथारंभावस्था.

ब्रह्मग्रंथेर्भवेद्भेदो ह्यानंदः शून्यसंभवः ॥
विचित्रः क्वणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥ ७० ॥

ભાવાર્થ—આ ચાર અવસ્થાઓમાં આરભાવસ્થા કે જે સર્વથી પ્રથમ છે તેનું વર્ણન કરે છે —

અનાહત ચક્રમાં વર્તમાન બ્રહ્મગ્રથિનો જ્યારે પ્રાણુયામોના અભ્યાસથી ભેદ થાય છે (એ ગ્રથી ભેદાય છે) ત્યારે આનંદને ઉપજાવનારો, હૃદયાકાશરૂપ શૂન્યમાંથી પ્રકટનારો અનેક પ્રકારનો અને ભૂષણોના શબ્દ સમાન અનાહત અર્થાત્ તાડન કર્યા વિના પ્રગટતો ધ્વનિ (શબ્દ) દેહના મધ્યમાં સંભળાય છે. ॥ ૭૦ ॥

વિવેચન.

આ શ્લોકમાં ' भूषणानां तु शिंजितम् । निक्वाणो निक्वण क्वाण क्वण क्वणनमित्यपि' 'ક્વણુક' શબ્દથી ભૂષણો ન

શબ્દ પૂર્વોક્ત **અમરકોશના** શ્લોકના આધારે લેવો કે—ભૂષણોના શબ્દના અવ.જને નિકવાણુ, નીકવણુ, કવાણુ કવણુ, ને કવણુન કહે છે. ॥ ૭૦ ॥

दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगंधस्त्वरोगवान् ॥
संपूर्णहृदयः शून्य आरंभो योगवान्भवेत् ॥ ७१ ॥

ભાવાર્થ.—હૃદયાકાશરૂપ શૂન્યમાં આરંભ (નાદનો આરંભ) થાય છે ત્યારે અર્થાત્ જો હૃદયમાં નાદની પ્રતીતિ હોય તો પ્રાણવાયુથી ભલાપ્રકારે પૂર્ણ છે હૃદય જેનું અને આનંદથી પૂર્ણ હૃદય થાય છે ત્યારે યોગીરૂપ લાવણ્યવાળા દિવ્ય દેહવાળો બની જાય છે અને તેજસ્વી (પ્રતાપી) અને ઉત્તમ ગંધવાન્ અને રોગોથી રહિત બની જાય છે. ॥ ૭૧ ॥

विवेचन.

આ સ્થળમા 'શૂન્ય'થી હૃદયાકાશ એ વાસ્તે કહ્યું છે કે—હૃદયાકાશ, વિશુદ્ધાકાશ, ભ્રકુટિમધ્યાકાશ એ ત્રણેનો ક્રમથી શૂન્ય, અતિશૂન્ય અને મહાશૂન્ય એવા શબ્દોથી યોગીલોકો વ્યવહાર કરે છે. ॥૭૧॥

अथ घटावस्था.

द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति मध्यमः ॥
दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी देवसमस्तदा ॥ ७२ ॥

ભાવાર્થ—હવે ઘટાવસ્થાને કહે છે કે, બીજી ઘટાવસ્થા છે તેમાં પ્રાણવાયુ પોતાની સાથે અપાન અને નાદ બિંદુ એઓની એકતા કરીને કંઠસ્થાનનાવિષે વર્ત્તમાન જે મધ્યચક્ર છે તેમાં પહોંચી જાય છે, (" **मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनम्**—સોળ આધાર છે બંધન જેનાં એવું આ મધ્યચક્ર જાણવું ") અર્થાત્ પૂર્વોક્ત અવસ્થા થઈ જાય તો યોગી એ અવસ્થામાં દ્રઢ આસન-સ્થિર આસનવાળો જ્ઞાની અને દેવસમાન બની જાય છે અર્થાત્ પૂર્વની અપેક્ષાથી કુશળબુદ્ધિ અને રૂપલાવણ્યની અધિકતાથી દેવ તુલ્ય બની જાય છે. ॥ ૭૨ ॥

विष्णुग्रंथे स्ततो भेदात्परमानंदसूचकः ॥
अतिशून्ये विमर्दश्चभेरीशब्दस्तथाभवेत् ॥ ७३ ॥

ભાવાર્થઃ—બ્રહ્મગ્રંથીનાં ભેદનના પછી કંઠના વિષે વર્તમાન જે વિષ્ણુગ્રંથિ છે તેના ભેદથી અર્થાત્ કુંભક પ્રાણાયામોથી વિષ્ણુગ્રંથિ જ્યારે ભેદાઈ જાય છે ત્યારે જે પરમાનંદ બ્રહ્માનંદ થાય છે તે આનંદનો સૂચક-જ્ઞાપક અતિશૂન્યરૂપ કંઠાકાશમાં વિમર્દ અર્થાત્ ભેરીના શબ્દ સમાન અનેક નાદોના સમર્દ અને ભેરીનો શબ્દ એ સમયે થાય છે. ॥ ૭૩ ॥

વિવેચન.

બહુતેરમા શ્લોકના સંબંધમા શ્રીઈશ્વરોક્ત રાજયોગમાં કથન છે કે—

" **प्राणापानौ नादबिंदू जीवात्मपरमात्मनोः ।**
मिलित्वा घटते यस्मात्तस्मात्स घट उच्यते "

જેથી પ્રાણ અપાન, નાદ બિંદુ, જીવાત્મા, પરમાત્મા એઓને મિલાવીને જે ઘટે છે તેથી તે ઘટાવસ્થા કહેવાય છે. " ॥ ૭૨ ॥ ૭૩ ॥

अथ परिचयावस्था ।

तृतीयायां तु विज्ञेयो विहायोमर्दलध्वनिः ॥
महाशून्यं तदा याति सर्वसिद्धिसमाश्रयम् ॥ ७४ ॥

ભાવાર્થ—હવે અઢી શ્લોકોમાંથી પરિચયાવસ્થાનું વર્ણન કરે છે કે, ત્રીજી પરીચયાવસ્થામાં (ભ્રુકુટીના મધ્યરૂપ આકાશમાં મર્દલ નામ વાદ્ય વિશેષ (ઢોલ)ની ધ્વનિ વિશેષે કરીને જાણવી અને એ અવસ્થામાં પ્રાણવાયુ સંપૂર્ણ અણિમા આદિ સિદ્ધિઓનું સમાશ્રય જે (સ્થાન) મહાશૂન્ય છે તે ભ્રૂમધ્યાકાશરૂપમાં પહોંચી જાય છે કારણ કે મહાશૂન્યમાં વાયુનો સંયમ કરવાથી અણિમા આદિ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે. ॥ ૭૪ ॥

चित्तानंदं तदा जित्वा सहजानंदसंभवः

दोषदुःख जराव्याधिक्षुधानिद्राविवर्जितः ॥७६॥

ભાવાર્થ—અને હવે તે યોગીના નાદને વિષય જે અંતઃકરણની વૃત્તિ છે તેથી ઉત્પન્નરૂપ જે ચિત્તનો આનંદ છે તેનો તિરસ્કાર કરવાના પછી સ્વાભાવિક આત્મસુખરૂપ જે સહજાનંદ છે તેનો આવિર્ભાવ થાય છે. પછી તે યોગી વાતપિત્ત કફદોષોથી પ્રગટતાં દુઃખો, વૃદ્ધાવસ્થા, અને આધ્યાત્મિક દુઃખ અને જ્વર આદિ વ્યાધિ,ક્ષુધા(ભોજનની ઇચ્છા) ને નિદ્રાથી વિગેરેથી રહિત તે સમયમાં થઇ જાય છે. ॥ ૭૫ ॥

रुद्रग्रंथिं यदा भित्त्वा शर्वपीठगतोऽनिलः ॥

निष्पत्तौ वैष्णवः शब्दः क्वणद्वीणाक्वणो भवेत् ॥७६॥

ભાવાર્થ—જે રૂદ્રગ્રંથિ આજ્ઞાચક્રમાં હોય છે તે રૂદ્રગ્રંથિનું ભેદન કરીને તે કાલે તે પ્રાણ શર્વ નામ ઇશ્વરનું સ્થાન જે ભ્રૂકુટીના મધ્યમાં છે તેમાં પ્રવેશે છે.

હવે નિષ્પત્તિ અવસ્થાનું વર્ણન કરે છે કે,—

નિષ્પત્તિ અવસ્થામાં અર્થાત્ પ્રાણના બ્રહ્મરંધ્રમાં પહોંચવા પછી એવો વેણુ નામ વાંસળીના શબ્દની જેમ શબ્દ થાય છે કે જાણે શબ્દ કરતી વીણાનો શબ્દ થતો હોય નહીં.

एकीभूतं तदा चित्तं राजयोगाभिधानकम् ॥

सृष्टिसंहारकर्त्तासौ योगीश्वरसमो भवेत् ॥ ७७ ॥

ભાવાર્થ.—એ નિષ્પત્તિ અવસ્થામાં ચિત્ત એકીભૂત થાય છે અર્થાત્ વિષય અને વિષયી (જ્ઞાન) એઓનો અભેદ (એકતા) થવાથી રાજ છે નામ જેનું એવું તે ચિત્ત બની જાય છે કારણ કે ચિત્તની એકાગ્રતાનેજ રાજયોગ કહેવામાં આવે છે, અને તે યોગી સૃષ્ટિ અને સંહારના કર્ત્તા ઇશ્વરના સમાન બની જાય છે અર્થાત્ નાદના અનુસંધાનથી રચના અને સંહારના કર્ત્તા ઇશ્વરરૂપ બની જાય છે. ॥ ૭૭ ॥

अस्तु वा मास्तु वा मुक्ति रत्रैवा खंडितं सुखम् ॥
लयोद्भवमिदं सौख्यं राजयोगादवाप्यते ॥ ७८ ॥

ભાવાર્થ—મુક્તિ હોય કે મુક્તિ ન હોય તોપણ આ નાદનુંસંધાન કરવામાંજ અખંડ સુખ થાય છે અને લયથી પ્રગટ પામતુ આ સુખ રાજયોગથી પ્રાપ્ત થાય છે.૭૮

राजयोगमजानंतः केवलं हठकर्मिणः
एतानभ्यासिनो मन्ये प्रयासफलवर्जितान् ॥ ७९ ॥

ભાવાર્થ--અને જે યોગી રાજયોગને જાણતો નથી અને હઠયોગની ક્રિયાઓને કરે છે તો તેવા પ્રકારના અભ્યાસીઓને હું પરિશ્રમના ફળ વિનાના માનું છુ અર્થાત્ એઓને હઠયોગનું ફળ મળતું નથી. ॥ ७९ ॥

उन्मन्यवाप्तये शीघ्रं भ्रूध्यानं मम संमतम् ॥
राजयोगपदं प्राप्तुं सुखोपायोऽल्पचेतसाम् ॥
सद्यः प्रत्ययसंधायी जायते नादजो लयः ॥ ८० ॥

ભાવાર્થ—ઉન્મની અવસ્થાની તતકાળ પ્રાપ્તિ થવા સારૂં મને સ્વાત્મારામ યોગીને ભ્રુકુટિઓના મધ્યમાં જે ધ્યાન છે તે ધ્યાન સંમત છે અને સર્વયોગોના રાજારૂપ જે રાજયોગ છે તે તુર્યાવસ્થા નામના રાજયોગની પ્રાપ્તિ થવા સારૂં પૂર્વોક્ત ભ્રકુટિઓનું ધ્યાનજ અલ્પબુદ્ધિ અભ્યાસીઓના સંબંધમા સુખરૂપ (સરલ) ઉપાય છે અને નાદથી ઉત્પન્ન થતો જે ચિત્તનો વિલય છે તે તરતજ પ્રતીતિને કરવાવાળો થાય છે. ॥ ८० ॥

नादानुसंधानसमाधिभाजां
योगीश्वराणां हृदि वर्धमानम् ।
आनंदमेकं वचसामगम्यं
जानाति तं श्रीगुरु नाथएकः ॥ ८१ ॥

ભાવાર્થ—અનાહત ધ્વનિરૂપ જે નાદ છે તેનાં સ્મરણરૂપ અનુસંધાનથી જે ચિત્તની એકાગ્રતારૂપ સમાધિ

થાય છે તેના કર્ત્તા જે યેાગીશ્વર (યેાગીઓમાં ઉત્તમ) છે તેના હૃદયમાં વધતેા જતેા તથા વાણી જેને ' આ છે' એમ કહી શકતી નથી એવેા જે યેાગશાસ્ત્રમાં પ્રસિદ્ધ એક મુખ્ય આનંદ થાય છે તે આનંદને તેા એક શ્રી ગુરૂનાથ અર્થાત્ ગુરૂ સ્વામીજ જાણે છે. ॥ ૮૧ ॥

विवेचन.

આથી એમ સૂચવ્યુ છે કે—નાદનાં અનુસંધાનનેા આનદ ગુરૂની દયાવડેજ પ્રતીત થાય છે પરન્તુ એ આનદ બીજા કેાઇ પણ પ્રકારથી જાણ્યેા જાતેા નથી ॥ ૮૧ ॥

कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यं शृणोति ध्वनिं मुनिः ॥
तत्र चित्तं स्थिरीकुर्याद्यावत्स्थिरपदं व्रजेत् ॥ ८२ ॥

ભાવાર્થ—પેાતાના હાથની બે આંગળીયેાથી કાનનાં છિદ્રોને બંધ કરીને મુનિ જે શબ્દને શ્રવણ કરે છે ત્યાં તેનું ચિત્ત જ્યાંસુધી સ્થિરપદ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી સ્થીર કરે છે. ॥ ૮૨ ॥

विवेचन.

નાદના અનુસધાનથી પ્રત્યાહાર આદિના ક્રમથી સમાધિનુ વર્ણન કરે છે કે—મનનેા કરનારેા યેાગી હાથના અગુઠાએાથી કાનના દ્વારેાને ઢાંકીને અર્થાત્ કર્ણના છિદ્રેામા અગુઠાએા લગાવીને જે અનાહત ધ્વનિને સાભળે છે તે અનાહતધ્વનિમા અસ્થિર પણ ચિત્તને ત્યાંસુધી સ્થિર કરે કે જ્યાસુધી તુર્યાવસ્થારૂપ સ્થિર પદને પ્રાપ્ત ન થાય આ બાબત કથન પણ છે કે—' **तुर्यावस्थाचिदभिव्यजकनादस्य वेदन प्रोक्तमिति नादानुसधानेन वायुस्थैर्य मणिमाद्यो ऽपि भवन्तीति** " " તુર્યાવસ્થા, ચેતનનેા અભિવ્યજક (જ્ઞાપક) જે નાદ છે તેના જ્ઞાનરૂપ છે અને નાદના અનુસધાનથી વાયુની સ્થિરતા અને અણિમાદિ સિદ્ધિ પણ થાય છે. **શ્રીત્રિપુરસાર સમુચ્ચયમાં** પણ કથન છે કે—

"विजितो भवतीह तेन वायुः सहजो यस्य समुत्थितः प्रणादः
अणिमादिगुणा भवन्तितस्यामित पुण्यं च महागुणोदयस्य ।

सुरराजतनूज वैरिरंध्रे विनिरुध्य स्वकरांगुलिद्वयेन ।
जलधेरिव धीरनादमंतः प्रसरंतं सहसा शृणोति मर्त्यः '

" જે યેાગીના દેહમાં સ્વાભાવિક નાદ ભલા પ્રકારે ઉઠે છે તે વાયુને જીતી લે છે અને એને અણિમા આદિ ગુણ, અને એ મહેાદયનુ અતુલ પુણ્ય થાય છે, પોતાના હાથની બે આંગળીઓથી કાનનાં છિદ્રોને રેાકીને–સમુદ્રના સમાન ધીર જે નાદ દેહમાં ફેલાયેલેા છે તેને મનુષ્ય (યેાગી) સત્વરજ સાંભળે છે." ॥ ૮૨ ॥

अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावृणुते ध्वनिम् ॥
पक्षाद्विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत् ॥ ८३ ॥

ભાવાર્થ—અભ્યાસ કરવામાં આવેલેા અર્થાત્ અનુસંધવામાં આવેલેા આ નાદ બહારનેા જે શબ્દ છે તેને આવરણ કરે છે અર્થાત્ બહારના શબ્દને પણ યેાગી સાંભળી લે છે અને આ નાદનેા અભ્યાસી યેાગી એક પક્ષમાંજ ચિત્તની ચચળતારૂપ સપૂર્ણ વિક્ષેપને જીતીને સુખી થાય છે અર્થાત્ આત્માનંદરૂપ સુખને પામે છે. ॥ ૮૩ ॥

श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान्
ततोऽभ्यासे वर्धमाने श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मकः ॥ ८४ ॥

ભાવાર્થ—પૂર્વ પૂર્વ અભ્યાસમાં અનેક પ્રકારના અર્થાત્ સમુદ્ર, મેઘ, ભેરીના શબ્દ સમાન ભારે નાદ સંભળાય છે અને એના પછી અભ્યાસ થયા પછી ઝીણા ઝીણા શબ્દ સંભળાય છે. ॥ ૮૪ ॥

आदौ जलधिजीमूतभेरीझर्झरसंभवाः ॥
मध्ये मर्दलशंखोत्थाघंटाकाहलजास्तथा ॥ ८५ ॥

ભાવાર્થ—હવે બે શ્લેાકેાથી નાના પ્રકારના વર્ણન કરે છે કે પ્રથમ પ્રાણવાયુનાં બ્રહ્મરંધ્રમાં ગમન સમયમાં સમુદ્ર, મેઘ, ભેરી, ઝાંઝ, (વાદ્ય વિશેષ) વિગેરેના શબ્દના સમાન બ્રહ્મરધ્રમાં શબ્દ સંભળાય છે અને મધ્યમાં અર્થાત્ સુષુમ્ણામાં પ્રાણવાયુની સ્થિરતા થયાના

પછી મર્દલ, શંખ, વિગેરેના શબ્દ સમાન શબ્દ સંભળાય છે અને એજ પ્રકારે ઘંટા અને કાહલ નામનાં વાજીંત્રના શબ્દ સમાન શબ્દની પ્રતીતિ બ્રહ્મરંધ્રમાં થાયછે.૮૫

अंते तु किंकिणीवंशवीणाभ्रमरनिःस्वनाः ॥

इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते देह मध्यगाः ॥ ८६ ॥

ભાવાર્થ—પછી પ્રાણુની બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિરતા થાય છે તેના અંતમાં કિંકિણી-વંશ-વીણુા-ભ્રમર-એઓના શબ્દના સમાન સંભળાય છે. આ પ્રકારે દેહના મધ્યમાં નાના પ્રકારના શબ્દો સભળાય છે, ॥ ૮૬ ॥

महति श्रूयमाणेऽपि मेघभेर्यादिके ध्वनौ ॥

तत्र सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥ ८७ ॥

ભાવાર્થ—મેઘ ભેરી આદિના જે મહાન્ શબ્દો છે તેના સમાન શબ્દને સાંભળવા પછી પણુ એ શબ્દોમાં સૂક્ષ્મથી પણુ સૂક્ષ્મ જે નાદ છે તેનું ચિંતન કરે કારણુ કે સૂક્ષ્મનાદ લાંબા વખત પર્યન્ત રહે છે અને એ નાદમાં આસક્ત થયું છે ચિત્ત જેનું એવો મનુષ્ય-યોગી પણુ દીર્ઘકાળ પર્યન્ત સ્થિર મતિવાળો બની જાય છે. ॥ ૮૭ ॥

घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्म सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने ॥

रममाणमपि क्षिप्तं मनो नान्यत्र चालयेत् ॥ ८८ ॥

ભાવાર્થઃ—મેઘ, ભેરી આદિ મહાન્ નાદને તજી કરી સૂક્ષ્મમાં કે સૂક્ષ્મ નાદને તજી મહાન્ નાદમાં રમણુ કરતાં રજોગુણુથી અત્યંત ચંચળ ચિત્તને અર્થાત્ મહાન્, સૂક્ષ્મ શબ્દનાં ગ્રહણુ કે પરિત્યાગથી ક્રીડા કરતાં થકાં મનને ચલાયમાન ન કરે કારણુ કે વિષયાંતરોમાં આસક્ત મન સમાધાન પામી શકતું નથી અને નાદમાં રમતું થકું જે મન છે તેનું સમાધાન થઇ શકે છે. ॥ ૮૮ ॥

यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ॥

तत्रैव सुस्थिरीभूय तेन सार्धं विलीयते ॥ ८९ ॥

ભાવાર્થઃ—અથવા જે તે ઘન કે સૂક્ષ્મ નાદમાં પ્રથમ મન લાગે ત્યાં તે નાદમાં ભલાપ્રકારે સ્થિર બની કરી તે મન તે નાદમાં લય થઇ જાય છે. ॥ ૮૯ ॥

विवेचन.

અહી પૂર્વવાકયથી પ્રત્યાહાર, બીજાં વાકયથી ધારણા ને ત્રીજાં વાકયથી ધ્યાનનાદ્વારા સમાધિ કહી છે. ॥ ૮૯ ॥

मकरंदं पिबेन्भृंगो गंधं नापेक्षते यथा ॥
नादासक्तं तथा चित्तं विषयान्न हि कांक्षते ॥ ९० ॥

ભાવાર્થઃ—જેમ પુષ્પના રસનું પાન કરનારો ભ્રમર પુષ્પના ગંધની અપેક્ષા કરતો નથી અર્થાત્ પુષ્પમાં ગંધ છે કે નહિં અગર તે ગંધ સારી છે કે બુરી છે ઇત્યાદિ બાબત રસભોગી ભ્રમરો પુષ્પ પરત્વે જોતોજ નથી પરન્તુ કેવળ તે રસનુંજ પાન કરે છે તેમ નાદમાં આસક્ત થયેલું ચિત્ત પણ પોતાને બંધન કરનારા માળા ચંદન આદિ જે વિષયો છે તેની આકાંક્ષા કરતું નથી. એ વાત સુનિશ્ચિત છે. ॥ ૯૦ ॥

मनोमत्तगजेन्द्रस्य विषयोद्यानचारिणः ॥
नियन्त्रणे समर्थोऽयं निनाद निशितांकुशः ॥ ९१ ॥

ભાવાર્થ—આ મનરૂપી મસ્ત ગજરાજ કે જે વિષયોરૂપ વાટિકામાં વિહાર કરનારો છે તેને વશ કરવામાં આ નાદરૂપ તિક્ષ્ણ અંકુશ સમર્થ છે ॥ ૯૧ ॥

विवेचन.

શબ્દ આદિ વિષયરૂપ જે ઉદ્યાન છે તેમાં વિચરતો થકો જે મનરૂપ ઉન્મત્ત ગજેન્દ્ર છે તેના પરાવર્તનમા અર્થાત્ તે હાથીને ઝુકાવી દેવામા આ નાદરૂપ જે તીક્ષ્ણ અકુશ છે તે પરમ સમર્થ છે—આ શ્લોકોથી ઇન્દ્રિયોનુ વિષયથી જે પ્રત્યાહરણુ તે **પ્રત્યાહાર** કહ્યો છે, અર્થાત્ વિષયોમા ક્રમથી ચરનારી જે નેત્ર આદિ ઇન્દ્રિયો છે તેની જે વિષયોથી નિવૃત્તિ તેને પ્રત્યાહાર કહેવામાં આવે છે.

बद्धं तु नादबंधेन मनःसंत्यक्तचापलम् ॥
प्रयाति सुतरां स्थैर्य छिन्नपक्षः खगो यथा ॥ ९२ ॥

ભાવાર્થ—જેમ પાંખ વિનાનું પક્ષી સત્વર સ્થિર થઈ જાય છે તેમ નાદરૂપ બંધથી બાંધેલું આ મન પોતાની ચપળતાને તજી કરી સત્વર સ્થિરતાને પામે છે. ॥

विवेचन.

નાદરૂપ જે બંધનનું સાધન છે તેથી પોતાની શક્તિ અનુસાર બાંધવામાં આવેલું મન અર્થાત્ નાદની ધારણા આદિમાં આસક્ત થયેલું ચિત્ત અને એથી કરી ભલા પ્રકારે તજી દીધી છે ક્ષણક્ષણમાં વિષયોના ગ્રહણરૂપ ચંચળતા જેને એવું મન નિરંતર સ્થિરતાને પામે છે, અર્થાત્ એ મન ધારણાને પ્રાપ્ત એ પ્રકારે થાય છે કે જેમ છેદન કરેલી છે પાંખો જેની એવું પક્ષી થઇ જાય છે. આ શ્લોકથી શુભ આશ્રયમાં ચિત્તના સ્થાપનરૂપ તે ધારણાને કહી છે કે જેના સંબંધમાં આ વચનો છે કે—

" प्राणायामेन पवनं प्रत्याहारेण चेन्द्रियम् ।
वशीकृत्य ततः कुर्याच्चित्तस्थैर्यं शुभाश्रये ॥

" પ્રાણાયામથી પવનને અને પ્રત્યાહારથી ઇન્દ્રિયને વશ કરીને શુભાશ્રય નામ બ્રહ્મરંધ્રમાં ચિત્તની સ્થિરતાને કરે. ॥ ૯૨ ॥

सर्वचिंतां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ॥
नाद एवानुसंधेयो योगसाम्राज्यमिच्छता ॥ ९३ ॥

ભાવાર્થ—બાહ્ય અને અંદરના જે સંપૂર્ણ વિષય છે તેની ચિંતાનો ત્યાગ કરીને સાવધાન-એકાગ્ર ચિત્તથી રાજયોગનો અભિલાષી યોગી નાદનુંજ અનુસંધાન કરે અર્થાત્ નાદાકાર વૃત્તિનો પ્રવાહ કરે. ॥ ૯૩ ॥

विवेचन.

આ શ્લોકથી—

' तद्रूप प्रत्ययैकाग्र्य संततिश्चान्य निस्पृहा ।
तद्ध्यानं प्रथमैरंगैः षड्भिर्निष्पाद्यते नृप ॥

ચિત્તની પ્રત્યયૈકતાનતારૂપ ધ્યાન કહ્યું છે. જે ધ્યાન ઉપરના શ્લોકથી કહ્યું છે કે " બ્રહ્મરૂપ પ્રત્યયની જે એકરસ સંતતિ અને અન્ય વિષયોની નિસ્પૃહા તે ધ્યાન હે નૃપ! પ્રથમ છ અંગોથી અર્થાત્ યમ-નિયમ-આસન-પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર-ધારણા એઓથી પ્રાપ્ત થાય છે અર્થાત્ તેની પ્રાપ્તિનાં છ અંગ કારણ છે. ॥ ૯૩ ॥

नादोंतरंगसारंगबंधने वागुरायते ॥
अंतरंगकुरंगस्य वधे व्याधायतेऽपि च ॥ ९४ ॥

ભાવાર્થઃ—નાદ અંતરંગ (મન) જે સારંગ મૃગ તેનાં બંધન (ચંચળતાનું હરણ) માં મૃગબંધનની જાળના સમાન છે અર્થાત્ જેમ મૃગબંધનની જાળનાં બંધનથી મૃગની ચંચળતા હરાઇ જાય છે તેમ નાદ પણ મનની ચચળતાને પોતાની શક્તિથી હરી લે છે અને નાદજ અંતરગ (મન) હરણના બંધનમાં વ્યાધના સમાન છે, અર્થાત્ જેમ વ્યાધ મૃગજાળ બંધનમાં બાંધેલાં મૃગને હરે છે તેમ પોતામા આસક્ત થયાં મનને નાદ પણ હરે છે અર્થાત્ નાના પ્રકારની જે મનમાં વૃત્તિઓ ઉઠે છે તેને નાદ દૂર કરે છે. ॥ ૯૪ ॥

अंतरंगस्य यमिनो वाजिन परिघायते ॥
नादोपास्तिरतो नित्यमवधार्या हि योगिना ॥ ९५ ॥

ભાવાર્થઃ—અને યોગીજનનો જે અંતરંગરૂપ અર્થાત્ મનરૂપ અશ્વ છે તેના પરિઘ અર્થાત્ અશ્વશાળાના દ્વારમાં અવરોધક લોહના દંડના સમાન નાદ છે નિદાન જેમ અશ્વશાળાનો લોહદંડ અશ્વની અન્યત્ર ગતિને અટકાવે છે તેમ નાદ પણ મનની અન્યત્ર વિષયાદિકમાં જે ગતિ છે તેને અટકાવે છે. આ કારણથી યોગીજન નિશ્ચય કરીને નાદની ઉપાસનાનો નિશ્ચય કરે છે. ॥ ૯૫ ॥

बद्धं विमुक्तचांचल्यं नादगंधकजारणात् ॥
मनः पारदमाप्नोति निरालंबाख्य खेटनम् ॥ ९६ ॥

ભાવાર્થ:—નાદરૂપ જે ગંધક છે તેનાથી ભસ્મ કરવાથી અર્થાત્ નાદ ગંધકના સંયોગથી ચંચળતાને હરી લેવાથી બદ્ધ (એક નાદમાંજ આસક્ત) અને પારાના પક્ષમાં ગુટિકારૂપ થયો સમજવો અને જારણુથીજ તજી દીધું છે વિષયાકાર પરિણામરૂપ ચાંચલ્ય જેને અને પારાના પક્ષમાં તજી દીધી છે સ્વાભાવિક ચંચળતા જેણે એમ સમજવું. આવો મનરૂપી પારદ (ચંચળ રૂપ) નિરાલંબ નામના આકાશરૂપ અપરિચ્છિન્ન બ્રહ્મમાં ગમનને અર્થાત્ બ્રહ્માકાર વૃત્તિના પ્રવાહને પ્રાપ્ત થાય છે. પારાના પક્ષમાં આકાશ ગમન સમજવું. તાત્પર્ય એ છે કે—આ પ્રકારે બંધાઇ ગયેલું મન નિરવચ્છિન્ન (એક રસ) બ્રહ્માકાર વૃત્તિના પ્રવાહને કરવા વાળું બને છે. ॥ ૯૬ ॥

**नादश्रवणतः क्षिप्रमंतरंगभुजंगमः ॥
विस्मृत्य सर्वमेकाग्रः कुत्रचिन्न हि धावति ॥ ९७ ॥**

ભાવાર્થ—અનાહત શબ્દ રૂપ નાદનાં શ્રવણુથી તરતજ મનરૂપ સર્પ સકળ વિશ્વનું વિસ્મરણ કરીને એકાગ્ર થતો છતો ક્યાંઇ પણ આમ તેમ ધાવન કરતો નથી. ૯૭

विवेचन.

આ સ્થળમા મન ચપળ તથા નાદપ્રિય છે તેથી તેને સર્પની ઉપમા આપવામા આવી છે મન નાદાકારવૃત્તિ પ્રવાહી થવાથી કોઇ વિષયમા ભમતુ નથી ધ્યાનથી પાછળ કહેલા શ્લોકોથી '**तस्यैव कल्पनाहीनं स्वरुपग्रहण हि यत्।मनसा ध्यान निष्पाद्य समाधिः सोऽभिधीयते ॥** ઇત્યાદિ **શ્રીવિષ્ણુ**પુરાણોક્ત વચનથી અને । **तदेवार्थमात्रानिर्भास स्वरुपशून्यमेव समाधि** ઇત્યાદિ **શ્રી પાતજલ** સૂત્રના લક્ષણથી ક્રમથી કહેવામા આવતી સમાધિ અને **સ પ્રજ્ઞાત સમાધિ** કહી છે કે—તેનાજ કલ્પનાહીન સ્વરૂપનુ ગ્રહણ મનથી છે તે ધ્યાનથી ઉત્પન્ન પામે છે અને એનેજ સમાધિ કહેવ ય છે. એજ આત્માનો જે અર્થ માત્ર નિર્ભાસ સ્વરૂપ શૂન્યના સમાન છે તેને સ પ્રજ્ઞાત સમાધિ કહે છે. ॥ ૯૭ ॥

काष्टे प्रवर्तितो वह्निः काष्टेन सह शाम्यति ॥
नादे प्रवर्तिते चित्तं नादेन सह लीयते ॥ ९८ ॥

ભાવાર્થ.—જેમ કાષ્ટમાં સળગતો અગ્નિ કાષ્ટની સાથેજ શાંત થાય છે તેમ નાદમાં પ્રવર્ત્તેલું-લાગેલું આ ચિત્ત નાદની સાથેજ લય પામે છે. ॥ ૯૮ ॥

વિવેચન.

ચિત્ત નાદમાં લીન થાય છે એટલે કે રજોગુણી ને તમોગુણી વૃત્તિઓના નાશથી સત્તા માત્ર કે સંસ્કારમાત્ર શેષ રહી જાય છે. આ સ્થળમા મૈત્રાયણીય શાખાનો મત્ર છે કે। **यथा निरिंधनो वह्निः स्वयोनावुपशाम्यति । तथा वृत्तिक्षयाच्चित्त स्वयोना वुपशाम्यति** ॥ જેમ ઇન્ધિનવિનાનો અગ્નિ પોતાની યોનિરૂપ કાષ્ટમા શમ' જાય છે તેમ વૃત્તિઓના ક્ષયથી ચિત્ત પણ પોતાની યોનિ જે બ્રહ્મ છે તેમા શાત બની જાય છે ॥ ૯૮ ॥

घंटादिनादसक्तस्तब्धांतःकरण हरिणस्य ॥
प्रहरणमपि सुकरं शरसंधानप्रवीणश्चेत् ॥ ९९ ॥

ભાવાર્થ—ઘંટા આદિ જેના જેવા કે શંખ, મર્દલ, ઝર્ઝર, દુંદુભી આદિક નાદો છે તેમાં અસક્ત અને નિશ્ચળ જે અતકરણરૂપ મૃગ છે તેને જો બાણુસંધાનમાં મનુષ્ય પ્રવીણ હોય તો પ્રહાર કરવો સુકર છે ॥ ૯૯ ॥

વિવેચન

અહી નાના પ્રકારની વૃત્તિઓના પ્રતિબધરૂપ અતકરણનો પ્રહાર સમજવો અને હરિણ પક્ષમા હનન સમજવુ અને બાણનું સધાન પણ બાણના સમાન શાધ્રગામી જે વાયુ તેનો સુષુમ્ણા માર્ગથી બ્રહ્મરધ્રમા પ્રવેશ કરી લેવો અને હરિણપક્ષમા ધનુષપર બાણનુ યોજન સમજવુ. ॥ ૯૯ ॥

अनाहतस्य शब्दस्य ध्वनिर्य उपलभ्यते ॥
ध्वनेरंतर्गतं ज्ञेयं ज्ञेयस्यांतर्गत मनः ॥
मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमंपदम् ॥ १०० ॥

ભાવાર્થઃ—અનાહત અર્થાત તાડન કર્યા વગર પ્રગટતો નાદ તેની જે ધ્વની પ્રતીત થાય છે તે ધ્વનિના અંતર્ગતજ અર્થાત્ તે ધ્વનિની અંદરજ જ્ઞેયરૂપ પ્રકાશમાન ચૈતન્ય છે અને તે જ્ઞેયના અંતર્ગત અંતકરણરૂપ મન છે અને એજ જ્ઞેયમાંજ મન વિલયને પામે છે અર્થાત્ પરમ વૈરાગ્યથી સંપૂર્ણ વૃત્તિઓથી શુન્ય થઇને સંસ્કારમાત્ર શેષ રહે છે અને એજ વિષ્ણુ નામ (વ્યાપક) આત્માનું પરમપદ છે અર્થાત્ યોગીજનોની પ્રાપ્તિને યોગ્ય અંતકરણની વૃત્તિરૂપ ઉપાધિથી રહિત આત્મારૂપ છે. ૧૦૦

तावदाकाशसंकल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते ।
निःशब्दं तत्परंब्रह्म परमात्मेति गीयते ॥ १०१ ॥

ભાવાર્થઃ—જેટલો અનાહત ધ્વનિ સંભળાય છે તેટલીજ આકાશની ભલા પ્રકારે કરી કલ્પના થાય છે, કારણ કે શબ્દ આકાશરૂપ છે અને ગુણગુણીનો અભેદ છે અને જ્યારે મનસહિત શબ્દનો વિલય થઇ જાય છે ત્યારે શબ્દ રહિત જે પરબ્રહ્મ છે તેજ પરમાત્મા શબ્દથી કહેવાય છે અર્થાત્ સર્વ વૃત્તિઓનો લય થાય છે ત્યારે જે સ્વરૂપથી સ્થિત છે તેજ પરબ્રહ્મ પરમાત્માસ્વરૂપ છે. ॥ ૧૦૧ ॥

यत्किंचिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ॥
यस्तत्त्वांतो निराकारः स एव परमेश्वरः ॥ १०२ ॥

ભાવાર્થઃ—જે કાંઇ નાદરૂપથી સાંભળ્યું જાય છે તે શક્તિજ છે અને જેમાં તત્વોનો લય થાય છે તે નિરાકાર પરમેશ્વર છે અર્થાત્ સંપૂર્ણ વૃત્તિઓનો ક્ષય થાય છે ત્યારે જે સ્વરૂપાવસ્થિત છે તેજ આત્મા છે આ પૂર્વોક્ત પાંચ શ્લોકોથી રાજયોગ નામની અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહી છે. ॥ ૧૦૨ ॥

सर्वे हठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये ॥
राजयोग समारूढः पुरुषः कालवंचकः ॥ १०३ ॥

ભાવાર્થ:—હઠ અને લયના જે સંપૂર્ણ ઉપાય-સાધનો છે અર્થાત્ આસન, કુંભક, મુદ્રા આદિ હઠના ઉપાયો ને નાદાનુસંધાન, શાંભવીમુદ્રા આદિ લયના ઉપાય છે તે સંપૂર્ણ ઉપાયો મનની સંપૂર્ણ વૃત્તિઓના નિરોધરૂપ જે રાજયોગ છે તેની સિદ્ધિના વાસ્તેજ કહેવામાં આવ્યા છે અને આ રાજયોગમાં ભલાપ્રકારે આરૂઢ નામ પરાયણ (પ્રાપ્ત) જે પુરૂષ છે તે કાળનો વંચક અર્થાત્ મૃત્યુને જીતવાવાળો બની જાય છે. ॥ ૧૦૩ ॥

तत्त्वं बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ॥
उन्मनी कल्पलतिका सद्य एव प्रवर्तते ॥ १०४ ॥

ભાવાર્થ.—તત્ત્વ (ચિત્ત) જ બીજ છે. (કારણ કે ચિત્તજ ઉન્મની અવસ્થારૂપ જે અંકુર છે તેના આકારથી પરિણામને પ્રાપ્ત થાય છે) અને પ્રાણ અપાનની એકતારૂપ જે હઠ છે એજ ક્ષેત્ર છે (કારણ કે ક્ષેત્રના સમાન પ્રાણાયામમાંજ ઉન્મની રૂપ કલ્પલતા ઉત્પન્ન પામે છે.) વળી ઉદાસીનતાજ ઉન્મની રૂપ કલ્પલત્તાની ઉત્પત્તિનું કારણ છે, કારણ કે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનું એ લક્ષણ કહ્યું છે કે—પરમ વૈરાગ્યનો હેતૂ જે ચિત્તનો સંસ્કાર વિશેષ છે તેજ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે આ બીજ, ક્ષેત્ર, જળ, રૂપ પૂર્વોક્ત ત્રણેથી અસંપ્રજ્ઞાત અવસ્થા રૂપ ઉન્મની કલ્પલતા તરતજ ઉત્પન્ન પામે છે—સંપૂર્ણ ઇષ્ટની સાધક હોવાથી ઉન્મનીને કલ્પલતારૂપે કહેલી છે.) ॥૧૦૪॥

सदा नादानुसंधानात्क्षीयंते पापसंचयाः॥
निरंजने विलीयेते निश्चितं चित्तमारुतौ ॥ १०५ ॥

ભાવાર્થ—સદાકાળ નાદનાં અનુસંધાનથી પાપોના સમૂહ ક્ષીણ થાય છે અને નિર્ગુણ ચૈતન્યમાં ચિત્ત અને પવન એ ઉભય અવશ્ય લીન થય જાય છે અર્થાત મન અને પ્રાણ એ ઉભયનો બ્રહ્મમાં લય થઇ જાય છે.॥૧૦૫॥

विवेचन.

અહીં શંખ દુદુભી એ શબ્દ માત્રના ઉપલક્ષક છે ॥૧૦૬॥

शंखदुदुंभिनादं च न शृणोति कदाचन ॥
काष्ठवज्जायते देह उन्मन्यावस्थया ध्रुवम् ॥ १०६ ॥

ભાવાર્થ—હવે આઠ શ્લોકોવડે કરીને ઉન્મની અવસ્થને પ્રાપ્ત થયેલો જે યોગી છે તેની સ્થિતિનું વર્ણન કરે છે કે–તે યોગી શંખ દુંદુભી ઈત્યાદિ શબ્દોને કયારે પણ સાંભળતો નથી અને ઉન્મની અવસ્થાંવડે કરીને દેહ કાષ્ટના સમાન થઈ જાય છે. ॥ ૧૦૬ ॥

सर्वावस्थाविनिर्मुक्तः सर्वचिंताविवर्जितः ॥
मृतवत्तिष्ठते योगी स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०७ ॥

ભાવાર્થ—જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, મૂર્છા અને મરણરૂપ જે પાંચ વ્યુત્થાનાવસ્થા છે તેથી વિશેષે કરીને રહિત થાય છે અને સકળ ચિંતાઓથી રહિત એવો આ યોગી અર્થાત્ સંપૂર્ણ વૃત્તિઓના નિરોધરૂપ યોગમા સ્થિતિ પામેલો આ યોગી જીવન્મુક્ત થાય છે એમાં સંશય નથી. ॥ ૧૦૭ ॥

विवेचन.

સર્વ વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય છે ત્યારે આત્મા પોતાના રૂપમાં સ્થિતિ પામે છે. આ વાત 'तदा द्रष्टु स्वरुपेऽवस्थानम्' ઇત્યાદિ શ્રી પાતંજલ સૂત્રમાં પણ કહેવામા આવી છે. ॥ ૧૦૭ ॥

खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा ॥
साध्यते न स केनापि योगी युक्तः समाधिना ॥ १०८ ॥

ભાવાર્થ:—સમાધિયુક્ત યોગીને મૃત્યુ પણ ભક્ષણ કરી શકતું નથી અને શુભ અશુભરૂપ કરવામાં આવેલાં કર્મોથી પણ આવા યોગીને જન્મમરણ આદિ ક્લેશો પણ થતા નથી અને તે યોગી કોઈપણ ઉપાયથી સાધ્ય થઈ

શકતો નથી અર્થાત્ કોઇ પુરૂષ યંત્રમંત્ર આદિથી તેને સાધી શકતો નથી. ॥ ૧૦૮ ॥

विवेचन.

આજ બાબત **શ્રીપાતંજલ** સૂત્રમાં "**तत क्लेशकर्म निवृत्ति** ઇત્યાદિથી **સમાધિ**પ્રકરણમા કહેવામા આવી છે કે–'તે સમાધિના સમયમા સંપૂર્ણ કલેશોની નિવૃત્તિ થાય છે ॥ ૧૦૮ ॥

न गंधं न रसं रूपं न च स्पर्शं न निःस्वनम् ॥
नात्मानं न परं वेत्ति योगी युक्तः समाधिना ॥ १०९ ॥

ભાવાર્થ—સમાધિયુક્ત યોગી સુરભિ અસુરભિરૂપ ગંધ, મધુર, આમ્લ, લવણ, કટુક, કષાય, તિક્તરૂપ છ પ્રકારના રસ, અને શુકલ, નીલ, પીત, રક્ત, હરિત, કપિશ, ચિત્રરૂપ સાત પ્રકારના રૂપ, અને શીત, ઉષ્ણ, અનુષ્ણા શીતરૂપ, એ ત્રણ પ્રકારના સ્પર્શ, અને શંખ. દુંદુભી, સમુદ્ર, મેઘ, એઓના બાહ્ય શબ્દો અને નાદરૂપ અંદરનો શબ્દ તથા પોતાનો દેહ અને પરનો દેહ એ તમામને યોગી જાણતો નથી

चित्तं न सुप्तं नो जाग्रत्स्मृतिविस्मृतिवर्जितम् ॥
न चास्तमेति नोदेति यस्यासौ मुक्त एव स ॥ ११० ॥

ભાવાર્થ—જે યોગીનું ચિત્ત આચ્છાદક તમોગુણના અભાવથી સૂતું નથી (કારણ કે ત્રિગુણી અંતઃકરણમાં જે સમયે સત્વગુણ અને રજોગુણનો તિરસ્કાર કરીને સર્વ ઇન્દ્રિયોનો આચ્છાદક તમોગુણ પ્રધાનપણે, અધિકતાથી વર્તે છે તે સમયે અંતઃકરણનો વિષયાકારરૂપ પરિણામ ન થવાથી સુપ્ત (શયન) અવસ્થા કહેવાય છે અને ઇન્દ્રિયોદ્વારા વિષયોનું ગ્રહણ થતું હોવાથી યોગીને તો જાગ્રત પણ નથી અને યોગી સ્મરણવિસ્મરણથી રહિત હોય છે અર્થાત્ સંપૂર્ણ વૃત્તિઓના અને ઉદ્‌બોધના અભાવથી યોગી સ્મૃતિ રહિત છે અને સ્મૃતિનો જનક જે સંસ્કાર છે તેના અ-

ભાવથી યેાગી વિસ્મૃતિથી રહિત છે અને સંસ્કાર વિશેષ ચિત્તનાં હેાવાથકી નાશને પણ પ્રાપ્ત યેાગી નથી અને વૃત્તિઓની ઉત્પત્તિના અભાવથી ઉદય (ઉત્પન્ન) પણ જેને હેાતેા નથી તે યેાગી સદા મુકતજ છે. ॥ ૧૧૦ ॥

न विजानाति शीतोष्णं न दुःखं न सुखं तथा ॥
न मानं नायमानं च योगी युक्तः समाधिना ॥ १११ ॥

ભાવાર્થ—સમાધિથી યુક્ત યેાગી શીત, ઉષ્ણ પદાર્થને અને તાડના આદિ દુ ખને તથા સુરભિચંદન આદિ લેપ-નરૂપ સુખને અને માન અપમાનને અર્થાત્ બીજાના કરેલા સત્કાર અને અનાદરને જાણતેા નથી. ॥ ૧૧૧ ॥

स्वस्थो जाग्रदवस्थायां सुप्तवद्योवऽतिष्ठते ॥
निःश्वासोच्छ्वासहीन श्च निश्चितं मुक्त एव सः ॥११२॥

ભાવાર્થ —જે યેાગી .સ્વસ્થામાં અર્થાત્ ઇન્દ્રિય અને અંતઃકરણની પ્રસન્નતામાં સ્થિત બનીને જાગ્રત્ અવસ્થામાં પણ દેહ અને ઇન્દ્રિયેાના વ્યાપારથી શૂન્ય સુપ્તના સમાન અને બહારના વાયુના દેહમાં ગ્રહણરૂપ નિશ્વાસ અને દેહમાં સ્થિત વાયુને બહાર કાઢવારૂપ ઉચ્છવાસ એ ઉભ-યથી રહિત બનીને નિશ્ચળ થઇ જાય છે તે યેાગી અવ-શ્યમેવ મુક્તજ છે. ॥ ૧૧૨ ॥

अवध्यः सर्वशास्त्राणामशक्यः सर्वदेहिनाम् ॥
अग्राह्यो मंत्रयंत्राणां योगी युक्तः समाधिना ॥ ११३ ॥

ભાવાર્થ—સમાધિયુક્ત યેાગી સકળ શાસ્ત્રેાથી વધ કરવાને અયેાગ્ય થાય છે અને સર્વ દેહધારી મનુષ્યેા તેને વશ આદિ કરવામાં અશકય છે, મંત્રયંત્રેાવડે કરીને તે યેાગી પુરૂષ અગ્રાહ્ય છે. ॥ ૧૧૩ ॥

વિવેચન.

શ્રીદત્તાત્રેય કહે છે કે—

પ્રથમ વિઘ્ન આળસ છે, બીજું વિઘ્ન ધૂર્ત પુરૂષોની સભા છે, ત્રીજું વિઘ્ન મંત્ર સાધન છે, અને ચોથું વિઘ્ન ધાતુવાદ છે એમ યોગશાસ્ત્રમાં કુશળ પુરૂષો કહે છે."

શ્રીમાર્કંન્ડેય પુરાણમાં કથનછે કે,—

आलस्यं प्रथमो विघ्नो द्वितीयस्तुप्रकथ्यते ।
पूर्वोक्तधूर्तगोष्टी च तृतीयो मंत्रसाधनम्
चतुर्थो धातुवादः स्यादिति योगविदो विदुः ॥ "
" उपसर्गाः प्रवर्तन्ते दृष्टा ह्यात्मनि योगिनः ।
ये तांस्ते संप्रवक्ष्यामि समासेन निबोध मे ॥
काम्याः क्रियास्तथा कामान्मनुष्यो योऽभिवांछति ।
स्त्रियो दानफलं विद्यां मायां गुप्यं धनं वसु ॥
देवत्वममरेशत्वं रसायनवयः क्रियाम् ।
मेरुं प्रयतनं यज्ञं जलाग्न्यावेशनं तथा ॥
श्राद्धानां शक्तिदानानां फलानि नियमास्तथा ।
तथोपवासात्पूर्त्ताच्च देवापित्रर्चनादपि ॥
आतिथिभ्य श्चं कर्मभ्यः उपसृष्टोऽभिवांछति ।
विघ्नमित्थं प्रवर्त्तंत यत्नाद्योगी निवर्त्तयेत् ॥
ब्रह्मासंगि मनःकुर्वन्नुपसर्गैः प्रमुच्यते । "

યોગિના આત્મામાં દેખવા માત્ર જે વિઘ્ન આવે છે તે વિઘ્નોને હવે હું તારા પ્રતિ સંક્ષેપથી કહુંછું તે તું શ્રવણ કર. કામનાને લઇને કરવામાં આવેલાં કર્મો,જે કામનાઓને મનુષ્ય ઇચ્છે છે તે કામનાઓ, સ્ત્રી, દાનનું ફળ, વિદ્યા, માયા, ગુપ્ત અને પ્રગટ ધન, દેવત્વ, ઇન્દ્રત્વ, રસાયન રૂપ દેહની ક્રિયા, મેરૂ, યત્ન, યજ્ઞ, જલ, અગ્નિમાં પ્રવેશ, શ્રાદ્ધ અને શક્તિપૂર્વક દાન, ફળ, નિયમ, અને ઉપવાસ, વાપીકૂપ તડાગાદિ પૂર્ત, દેવ અને પિતૃનું પૂજન, અતિથિ અને કર્મ ઇત્યાદિથી યુક્ત યોગી પુરૂષ

જે કાંઇ ઈચ્છા કરે છે તે યોગીપુરુષને વિઘ્ન પ્રવૃત્તિ થઇ જાય છે વાસ્તે યોગી યત્નથી વિઘ્નની નિવૃત્તિ કરે. બ્રહ્મમાં આસકત મન કરતો થકો યોગી વિઘ્નોથી છુટી જાય છે.

શ્રીપદ્મપુરાણમાં કથન છે કે–

" यदैभिरं तरायैर्न क्षिप्यतेऽस्य हि मानसम् ।
तदाग्रे तमवाप्नोति परंब्रह्मातिदुर्लभम् ॥ "

જ્યારે આ વિઘ્નોથી જે યોગીના મનમાં વિક્ષેપ ન થાય તે યોગી અતિ દુર્લભ એવાં પરમપદને પામે છે."

શ્રી યોગભાસ્કરમાં લખ્યું છે કે–

" सात्विकीं धृतिमालंब्य योगी सत्त्वेन सुस्थिरः ।
निर्गुणं मनसा ध्यायन्नुपसर्गैः प्रमुच्यते ॥ "

સાત્વિકી ધીરતાને પ્રાપ્ત કરીને સત્સગુણથી ભલા પ્રકારે સ્થીર અને મનથી નિર્ગુણ બ્રહ્મનું ધ્યાન કરતો થકો યોગી વિઘ્નોથી અવશ્ય મુક્ત થાય છે."

આ પ્રકારે યોગનો ઉપાસક કે જે ઈન્દ્રાદિક પદની ઈચ્છાથી રહિત છે તથા સિદ્ધિઆદિ વાસના વિનાનો છે તે જીવન્મુક્ત થાય છે, વિઘ્નો અનેક પ્રકારનાં છે પરંતુ વિસ્તાર ભયથી આ સ્થળમાં કહેવામાં આવ્યાં નથી, પરંતુ એ સઘળાં વિઘ્નો શ્રીવિષ્ણુ અથવા તો શ્રી શિવજીના ધ્યાનયોગથી નિવારણ કરવા યોગ્ય છે. ॥ ૧૧૩ ॥

यावन्नैव प्रविशति चरन्मारुतो मध्यमार्गे
यावद्विदुर्न भवति दृढप्राणवातप्रबंधात् ॥
यावद्ध्याने सहजसदृशं जायतेनैव तत्त्वं
तावज्ज्ञानं वदति तदिदं दंभ मिथ्या प्रलापः ॥ ११४ ॥

ભાવાર્થ—હવે અયોગીઓને જ્ઞાનનું નિરાકરણ કરતા થકા યોગિઓનેજ જ્ઞાનની ઉત્પત્તિ થાય છે તેનું વર્ણન કરે છે કે–જ્યાં સુધી સુષુમ્ણાના માર્ગમાં વહન કરતો પ્રાણવાયુ બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રવેશીને સ્થિર થાતો નથી અને જ્યાં

સુધી ચિત્ત ધ્યાનના વિષય ધ્યેયની તુલ્ય બનતું નથી, ત્યાં સુધી દંભથી મિથ્યાપ્રલાપરૂપ જ્ઞાન છે. ॥ ૧૧૪ ॥

विवेचन.

સુષુમ્ણામાં જો પ્રાણવાયુનું વહન ન થાય તેા તે પ્રાણવાયુને અસિદ્ધ કહેવામા આવ્યેા છે શ્રીઅમૃતસિદ્ધિમાં પણ કહ્યું છે કે—

" यावद्धि मार्गतो वायु र्निश्चलो नैव मध्यगः ।
असिद्धं तं विजानीया द्वायुं कर्मवशानुगम् ॥ "

જ્યાંસુધી પેાતાના માર્ગદ્વારા વાયુ સુષુમ્ણામાં પહેાંચીને નિશ્ચલ બનતેા નથી ત્યાં સુધી કર્મવશના આધીન તે વાયુને અસિદ્ધ સમજવેા.

જીવનના આધારરૂપ જે પ્રાણ તેનું દૃઢ બંધન અર્થાત્ તેનાં કુંભકથી દૃઢીકરણથી જ્યાંસુધી વીર્ય સ્થિર કરવામાં આવતું નથી ત્યાં સુધી યેાગી અસિદ્ધ કહ્યેા જાય છે. આગળ કહેવામાં પણ આવ્યું છે કે પ્રાણ વાયુની દૃઢતાથીજ—સ્થિરતાથી જ બિંદુની સ્થિરતા થાય છે અર્થાત્ મનની સ્થિરતાથી વાયુની સ્થિરતા અને વાયુની સ્થિરતાથીજ બિંદુની સ્થિરતા થાય છે. આમ ન બને તેા યેાગી અસિદ્ધ બને છે. આ બાબત અમૃતસિદ્ધિમાં કથન પણ છે કે—

तावद्बद्धोऽप्यसिद्धोऽसौ नरः सांसारिको मतः ।
यावद्भवति देहस्थो रसेन्द्रो ब्रह्मरुपकः ॥
असिद्धं तं विजानीया न्नरमब्रह्मचारिणम् ।
जरामरणसंकीर्णं सर्वक्लेशसमाश्रयम् ॥ "

જ્યાંસુધી રસેન્દ્ર જે બ્રહ્મરૂપ છે તે દેહમાં સ્થિત હેાય અર્થાત્ પેાતાના સ્થાનથી પતિત થઈને દેહમાં આવી જાય ત્યાંસુધી બ્રહ્મચર્યથી હીન તે મનુષ્યને અસિદ્ધ જાણવેા તથા જરામરણ યુક્ત અને સકળ ક્લેશેાના આશ્રયરૂપ સમજવેા તથા ત્યાંસુધીજ તેને વૃદ્ધ, અસિદ્ધ અને સાંસારિક જાણવેા,

જયાંસુધી ચિત્તરૂપ તત્ત્વધ્યાનમાં ધ્યેય ચિહ્ન બનતું નથી અર્થાત્ સ્વાભાવિક ધ્યેયાકાર વૃત્તિઓના પ્રવાહથી સહજ સદૃશ પ્રાણનાં બંધનથી થતું નથી અને વાયુની સ્થિરતાથી ચિત્તની સ્થિરતા અમૃત સિદ્ધિમાં કહી છે કે-

यदासौ म्रियते वायु र्मध्यमा मध्ययोगतः

तदा बिंदुश्च चित्तं च म्रियते वायुना सह

" જયારે વાયુ સુષુમ્ણાના યોગથી મધ્યમાં નાડીમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે બિંદુ અને ચિત્ત એ ઉભય વાયુની સાથે મળીને મરી જાય છે અને એ ઉભયના અભાવમાં અસિદ્ધતા પણ શ્રીઅમૃતસિદ્ધિમાં કહેવામાં આવી છે કે-

" यावत्प्रस्पदते चित्तं बाह्याभ्यंतरवस्तुषु ।

असिद्धं तद्विजानीया च्चित्तं कर्मगुणान्वितम् ॥ "

" જેટલું બાહ્ય અને અંતરની વસ્તુમાં ચિત્તની સ્પંદન નામ ચેષ્ટા થાય છે તેટલી કર્મના ગુણથી યુક્ત આ ચિત્તની અસિદ્ધતા જાણવી અને ત્યાં સુધી આ જ્ઞાન દંભમિથ્યા પ્રલાપ થાય છે અર્થાત્ ' હું જગતમાં પૂજ્ય થઇશ ' એ પ્રકારે દંભ પૂર્વક જ્ઞાનનાં કથનથી બુદ્ધિદ્વારા મિથ્યા ભાષણજ થાય છે કારણ કે પ્રાણ, બિંદુ અને ચિત્ત એ ત્રણેના જયના અભાવથી જ્ઞાનનો અભાવ થાય છે અને જ્ઞાનના અભાવથી જન્મમરણરૂપ સંસારની નિવૃત્તિ નથી. આજ બાબતમાં શ્રીઅમૃત સિદ્ધિમાં કહેલું છે કે—

" चलत्येष यदा वायु स्तथा बिंदुश्चल स्मृतः ।

बिंदु श्चलति यस्यांगे च्चित्तं तस्यैव चंचलम् ॥

चले बिंदौ चले चित्ते चले वायौ च सर्वथा ।

जायते म्रियते लोकः सत्यं सत्यमिदं वचः ॥ "

જયારે આ પ્રાણવાયુ ચલાયમાન થાય છે ત્યારે બિંદુ પણ ચલાયમાન થાય છે અને જેનાં અંગમાં બિંદુ ચંચળ હોય છે તેનું ચિત્ત પણ ચંચળજ હોય છે અને

બિંદુ, ચિત્ત તથા વાયુ એ ત્રણે જયારે ચંચળ હોય છે ત્યાંરેજ જગત્ જન્મે છે અને મરે છે. આ વચન ખરેખર સત્યજ છે.

શ્રીયોગબીજમાં પણ કહ્યું છે કે—

चित्तं प्रनष्टं यदि भासते वै तत्र प्रतीतो मरुतोऽपि नाशः ॥
न वा यदि स्यान्न तु तस्यशास्त्रं नात्मप्रतीति र्न गुरु र्न मोक्षः ॥

જયારે ચિત્ત નાશ પામતું દેખાય છે ત્યારે વાયુનો પણ નાશજ પ્રતીત થાય છે અને જો ચિત્ત અને વાયુનો નાશ થતો નથી તો તેને શાસ્ત્રનું જ્ઞાન અને આત્માની પ્રતીતિ અને ગુરૂ તથા મોક્ષ એ સર્વે હોતાં નથી.

આથી એમ સૂચિત કર્યું કે–પ્રાણ, બિંદુ, મન, એ ત્રણેના જયમાં અર્થાત્ જય થયા પછી જ્ઞાનનાદ્વારા યોગીની મુક્તિ થાય છે. આ બાબત શ્રીઅમૃતસિદ્ધિમાં કહ્યું છે કે—

" यामवस्थां व्रजेद्वायु बिंदुस्तामधिगच्छति
यथाहि साध्यते वायु स्तथा बिंदुप्रसाधनम् ।
मूर्च्छितो हरति व्याधिं वृद्धः खेचरतां नयेत् ॥
सर्वसिद्धिकरो लीनो निश्चलो मुक्तिदायकः ।
यथावस्था भवे द्विंदो श्चित्तावस्था तथातथा ॥

" જે અવસ્થાને વાયુ પ્રાપ્ત થાય છે તે અવસ્થાને બિંદુ પણ પ્રાપ્ત થાય છે અને જે પ્રકારે વાયુ સાધ્ય કરવામાં આવે છે તેજ પ્રકારે બિંદુને સાધ્ય કરવામાં આવે છે તથા મૂર્ચ્છિત કરવામાં આવેલો વાયુ વ્યાધિ વિનાશક છે અને બંધન કરવામાં આવેલો વાયુ આકાશગતિને આપવાવાળો છે તથા લયતાને પામેલો નિશ્ચલ વાયુ સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિને આપવાવાળો છે તથા મુક્તિને આપનારો છે. વળી જેવી અવસ્થા બિંદુની થાય છે તેવી અવસ્થા ચિત્તની પણ થાય છે." કદાચિત્ કોઇ શંકા કરે કે—

" योगास्त्रयो मया प्रोक्ता नृणां श्रेयो विधित्सया
ज्ञानं कर्म च भक्तिश्च नोपायोऽन्योऽस्ति कुत्रचित् "

" મનુષ્યોને કલ્યાણ કરવાની ઇચ્છાથી મેં (ભગવાને) જ્ઞાન, કર્મ, ને ભક્તિ એ ત્રણ પ્રકારના યોગને કહ્યા છે અને એ સિવાય મુક્તિવાસ્તે અન્ય કોઇ ઉપાય છેજ નહીં તેમ કોઇ શાસ્ત્રમાં કહેલ પણ નથી " ઇત્યાદિ **ભગવાનનાં** વાક્ય પ્રમાણે મોક્ષના ઉપાય ત્રણ છે તો પછી કેવળ યોગનેજ મોક્ષનો ઉપાય કેમ કહી શકાય ! આ શંકા વાસ્તવિક નથી કારણ કે—એઓનો યોગમાં અંતર્ભાવ થઇ જાય છે જેમકે—

" आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मंतव्यो निदिध्यासितव्यः "

આત્મા જોવાને, સાંભળવાને, માનવાને, અને નિદિધ્યાસન કરવાને યોગ્ય છે " આ શ્રુતિથી પરમ પુરૂષાર્થનું સાધન જે આત્માનો સાક્ષાત્કાર છે તેના હેતુભૂત શ્રવણ, મનન, ને નિદિધ્યાસન કહેલાં છે તે ત્રણેમાં શ્રવણ તથા મનન **નિયમ**ના અંતર્ગત છે તેથી સ્વાધ્યાય (પઠન) માં અંતર્ગત થાય છે તથા મોક્ષ શાસ્ત્રનાં અધ્યયનને સ્વાધ્યાય કહેવામાં આવે છે અને એ અધ્યયન પણ તાત્પર્યાર્થના નિશ્ચય પર્યન્ત સમજવું કે જે તાત્પર્યાર્થ નિશ્ચયનું શ્રવણ મનથી થાય છે તેથી શ્રવણ મનન એ ઉભયનો સ્વાધ્યાયમાં અંતર્ભાવ છે. વળી નિયમોનાં વિવરણમાં શ્રીયાજ્ઞવલ્કયે કહેલું પણ છે કે—

" सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं वेदान्तश्रवणं बुधैः "

" બુદ્ધિમાન મનુષ્યોએ વેદાંતનું શ્રવણ એજ સિદ્ધાંતશ્રવણ કહેલું છે " આથી સ્પષ્ટ રીતેજ શ્રવણનો નિયમમાં અંતર્ભાવ દર્શાવેલો છે. વળી

" अधीतवेदं सूत्रं वा पुराणं वा सेतिहासकम् ।
पद्रेण्वध्ययनं यश्च सदाभ्यासो जपः स्मृतः

"જેણે વેદ ભણેલો છે, સૂત્ર કે પુરાણ, કે ઇતિહાસ ભણેલો છે, તેનાં અધ્યયનને અથવા ઉત્તમ અભ્યાસને જપ કહેવામાં આવે છે" આ યુક્તિથી નિરંતર અનુચિંતન છે લક્ષણ જેનું એવું જે ઉત્તમ અભ્યાસરૂપ મનન છે તેનો પણ નિયમમાં અંતર્ભાવ કહેલો છે, અને વિજાતીય પ્રતીતિના નિરોધપૂર્વક સજાતીય પ્રત્યયનાં પ્રવાહરૂપ જે નિદિધ્યાસન છે તેનો પૂર્વોક્ત ધ્યાનમાં અંતર્ભાવ છે, કારણ કે તે પણ તેના પરિપાકરૂપ સમાધિથી આત્મ સાક્ષાત્કારના દ્વારા મોક્ષનો હેતુ છે. અને ઇશ્વરાર્પણ બુદ્ધિથી નિષ્કામ કર્મોનો અનુષ્ઠાનરૂપ જે કર્મયોગ છે તેનો નિયમના અતર્ગત પતંજલીના કહેલા ક્રિયાયોગમાં અંતર્ભાવ છે, કારણ પતંજલી કહે છે કે—

" तपस्त्राध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः "

તપ, સ્વાધ્યાય, ઇશ્વરનું પ્રણિધાન એઓને ક્રિયાયોગ કહેવામાં આવે છે. આ ત્રણેના સંબંધમાં શ્રીઇશ્વરગીતામાં કથન છે કે—

" उपवासपराकादि कृच्छ्रचांद्रायणादिभिः ।
शरीरशोषणं प्राहु स्तापसा स्तप उत्तमम् ॥ "
" वेदांतशतरुद्रीयप्रणवादि जपं बुधाः ।
सत्त्वशुद्धिकरं पुंसां स्वाध्यायं परिचक्षते ॥ "
स्तुतिस्मरणपूजाभि र्वाङ्‌ मनःकाय कर्मभिः
सुनिश्चला भवेद्भक्ति रेतदीश्वर पूजनम् ॥

ઉપવાસ, પરાક આદિ કૃચ્છ્ર ચાંદ્રાયણાદિ વ્રતોવડે કરીને શરીરનું શોષણ કરવું તેને તપસ્વીઓએ ઉત્તમ તપ કહેલું છે.

મનુષ્યોનાં અંતઃકરણની શુદ્ધિને કરનારો જે વેદાંત, શતરૂદ્રીય પ્રણવ આદિનો જે જપ છે તેનેજ બુદ્ધિમાન પુરૂષો સ્વાધ્યાય કહે છે.

સ્તુતિ સ્મરણને પૂજાથી તથા મન વાણી કાયા કર્મ-વડે કરીને જે ભલા પ્રકારે નિશ્ચલ ભક્તિ છે તેનેજ ઇશ્વ-રનું પૂજન કહેવામાં આવે છે. ”

વળી ક્રિયાયોગ પરંપરાથી સમાધિથી આત્મસાક્ષા-ત્કારદ્વારા જ મોક્ષનો હેતુ છે તેથી સમાધિની ભાવનાના વાસ્તે ક્રિયાયોગનું વિધાન થાય છે આ વાત ઉત્તર સૂ-ત્રથી શ્રીપતંજલીએ સિદ્ધ કરી છે કે–જેનાથી અંત.કરણ ભગવાનના આકારે થાય તેને ભક્તિ કહે છે અર્થાત્ ભગ-વદાકાર વૃત્તિ તેજ ભક્તિ છે, આ કારણથી વ્યુત્પત્તિથી નવ પ્રકારની સાધન ભક્તિ કહેવામાં આવી છે કે—

‘ श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनम् ।
अर्चनं वंदनं दास्यं सख्यमात्मानिवेदनम् ॥ ’

શ્રી વિષ્ણુભગવાનનું શ્રવણ, કીર્તન, સ્મરણ, પાદ-સેવન, અર્ચન, વંદન, દાસતા, મિત્રતા અને આત્માનું નિવેદન’ એ નવ પ્રકારની ભક્તિ કહેવાય છે અને એ ભક્તિનો ઇશ્વરના પ્રણિધાનરૂપમાં નિયમમાં અંતર્ભાવ છે તથા એ ભક્તિની હેતુતા પણ સમાધિમાં પતંજલીએ આ સૂત્રથી કહી છે કે–‘ईश्वरप्रणिधानाद्वा’ ઇશ્વર વિષયક જે ભક્તિવિશેષરૂપ પ્રણિધાન તેથી સમાધિનો લાભ (ફળ) થાય છે અને અંત કરણનું ભગવદાકારતારૂપ જે ભજન તેથી ભક્તિ કહેવાય છે. આ ભાવ વ્યુત્પત્તિથી તો ફળભૂત ભક્તિ કહી છે અને આનેજ પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ કહી છે અને આનેજ પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ કહેવામાં આવે છે. શ્રી નારાયણ તીર્થ પ્રેમભક્તિનું લક્ષણ કહે છે કે–

“ प्रेमभक्तियोगस्तु इश्वरचरणारविंदविषयकैकांतिकात्यंतिकप्रेमप्रवाहोऽविच्छिन्नः ”

શ્રી ઇશ્વરના ચરણારવિંદમાં જે એકાગ્રતાથી નિરવ-ચ્છિન્ત અત્યંત પ્રેમનો પ્રવાહ તેને પ્રેમભક્તિ કહેવામાં આવે છે. મધુસુદનસરસ્વતીએ તો ભક્તિનું આ લક્ષણ કહ્યું છે કે—

" द्रवीभावपूर्विका मनसो भगवदाकारतारूपा सविकल्पकवृत्तिर्भक्तिः "

દ્રવીભૂત થઇને મનની જે ભગવદાકારરૂપ સવિકલ્પ વૃત્તિ તેજ ભક્તિ કહેવાય છે અને એજ ભક્તિ આત્મસાક્ષાત્કારદ્વારા મોક્ષની હેતુરૂપા છે કારણ કે શ્રુતિ તથા સ્મૃતિઓમાં કથન છે કે—

" तस्यास्तु श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवेहि " " भक्त्या मामभिजानाति '

શ્રદ્ધા, ભક્તિ, ને ધ્યાન યોગદ્વારા આત્માને જાણો. ભક્તિથીજ મને જાણી શકાય છે. વળી ભક્ત તો એમ પણ કહે છે કે સુખજ પુરૂષાર્થ છે વાસ્તે દુઃખથી અસંભિન્ન જે સર્વોત્તમ સુખરૂપ પ્રેમભક્તિ છે તેજ પુરૂષાર્થ છે અને આ ભક્તિનો સમાધિમાં અંતર્ભાવ છે.

આથી એમ સિદ્ધ થયું કે–અષ્ટાંગ યોગથી ભિન્ન પરમપુરૂષાર્થનું કોઇપણ ઇતર સાધન નથી.

ભાવાર્થ તો એજ છે કે–આમ તેમ ગમન કરતો પ્રાણવાયુ જ્યાં સુષુમ્ણાના માર્ગમાં પ્રવેશ પામતો નથી અને પ્રાણવાયુનાં દૃઢબંધનથી બિંદુની સ્થિરતા થતી નથી અને જ્યાસુધી ચિત્ત ધ્યાનના વિષય ધ્યેયના સમાન બનતું નથી ત્યાંસુધી જ્ઞાન દંભને લઇને મિથ્યાપ્રલાપરૂપ થાય છે. ॥ ૧૧૪ ॥

॥ इतिश्री स्वात्मारामयोगिन्द्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां वेदांतकवि हीरालालजादवरायबुचकृत विवेचन सहितायां गुज्जरभाषाटीकायुतायां समाधिलक्षणं नाम चतुर्थोपदेशः ॥

× × × × ×

सर्वेऽत्र सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा काश्चिद्दुःखमाप्नुयात्

॥ श्रीयोगसिद्धांतचंद्रिका. ॥

—चतुर्थीकला—

अनुष्टुप

આધિ વ્યાધિ ઉપાધિથી, પર જે પરમા સ્થિતિ,
સમાધિ નામ છે તેનું, સાધવાની શુભા રીતિ. ૧
આ સ્થળમાં બતાવું છું, સાધતાં સુખ પામશો,
હીરો ત્યાં શ્રેય પોતાનું, સ્વાર્થ મારે નહીં કશો.

પૂર્વ પ્રકરણમાં યમ નિયમ આસન પ્રાણાયામ એમ અષ્ટાંગ યોગનાં ચાર સાધનોનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું અને હવે આ ચતુર્થી કળામાં પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ એ ચાર બાકીનાં અંગોનું સંક્ષિપ્ત વિવેચન કરીએ છીએ.

એ વાત તો આપ સૈાને સુવિદિત હશે કે કર્મ, ભક્તિ, જ્ઞાન, યોગ, વૈરાગ્ય, ઇત્યાદિ જે જે સાધનો છે તે મોક્ષ વાસ્તે છે. કેટલાંક પરોક્ષ છે તો કેટલાંક પ્રત્યક્ષ છે પરંતુ એ સર્વનું તાત્પર્ય જો નિષ્કામભાવપૂર્વક આ-શય સમજી અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તો નિત્યવસ્તુની પ્રાપ્તિમાં અને અનિત્ય વસ્તુની નિવૃતિમાં છે. વિષયાંતર ભયથી હવે પ્રત્યાહારનું સ્વરૂપ બતાવીએ છીએ.

प्रत्याहार.

" इंद्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ।
बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥

याज्ञवल्क्य ॥

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तानुकार एवेंद्रियाणां प्रत्याहारः ॥

पतंजलि ॥

સ્વસ્વ રાગદ્વેષાત્મક સ્વાભાવિક વિષયોથી ઇન્દ્રિયોને નિવૃત કરી તેઓના અયોગ્ય આહાર અટકાવી. ચિત્તને સ્વાધીન કરવી તે **પ્રત્યાહાર** કહેવાય છે.

યાજ્ઞવલ્કય સંહિતામાં પણ કથન છે કે—સ્વભાવથી વિષયોમાં વિચરનારી ઇન્દ્રિયોનું વિવેક બળથી નિવારણ કરવું તેનું નામ પ્રત્યાહાર છે.

પોતપોતાના વિષયોના સંબંધના અભાવથી શ્રોત્રાદિક ઇન્દ્રિયોની ચિતને અનુસાર જે સ્થિતિ તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે, એમ **પતંજલિ** પણ કહે છે.

લલનાઓ, વિધવિધ મંડનો, ચિત્રવિચિત્ર વસ્ત્રો, અને આ વિશ્વના એકાનેક મોહ નિપજાવનારા પદાર્થોમાંથી રાગ પૂર્વક દ્રષ્ટિની ઇચ્છા જેઓને શાંત થઇ છે તેવા સજ્જન પુરૂષો ચક્ષુના વિષયો ભોગવતાં છતાં ચક્ષુદોષોથી લેપાતા નથી અર્થાત્ ચક્ષુના ભોગોથી રહિતજ છે.

વિષયી પુરૂષોએ ઉપયોગમાં લીધેલ અથવા તો રાગથી પ્રાપ્ત કરેલ જે પુષ્પ અતર આદિ સુગંધમય વસ્તુઓ છે તેમા જેઓની ગંધ લેવાની ઇચ્છા નિવૃત થઈ છે તેવા સંત પુરૂષો નાસિકા છતાં તેના વિષયોના દોષથી રહિત છે અર્થાત્ ગંધવિષયથી તેઓ રહિતજ છે.

અનેક ગ્રામ્ય કથાઓ, સ્ત્રીઓની વાતો, તથા ગ્રામ્ય ગીતો સાંભળવાની જેના મનમાં સ્વલ્પ પણ ઇચ્છા ઉપજતી નથી તેમજ જેને રાગપૂર્વક વાજીત્રો કે ગીતોના શ્રવણમાં પ્રવૃતિ હોતી નથી તેઓ પોતાના કાનથી સાંભળતાં છતાં પણ કર્ણ ઇન્દ્રિયના દોષોથી નિરાળા નામ રહિત છે.

નાના પ્રકારના સ્વાદિષ્ટ મિષ્ટ રસ ભરેલા ભોગોનો સ્વાદ લેવાને જેઓની રસના ઇન્દ્રિય લુબ્ધ નથી તેઓ પ્રાપ્ત વિહિત ભોગોનું સેવન કરતા થકા પણ સદા ઉપવાસી છે. દુર્વાસા અને કૃષ્ણનાં ઉપવાસ અને બ્રહ્મચર્યનું આ સ્થળમાં ઉતમોતમ દ્રષ્ટાંત છે. હજારો ગોપીઓના

હજારો થાળમાંનું ભોજન જમવા છતાં દુર્વાસા ઉપવાસીજ કહેવાયા છે અને શ્રીકૃષ્ણ હજારો ગોપીઓના સંગે રાસક્રીડા કરવા છતાં બ્રહ્મચારીજ કહેવાયા છે.

શીતોષ્ણાદિ વિરૂદ્ધ ધર્મવાળા પદાર્થો પ્રત્યે જેઓનું ચિત સદા સમતાભાવને પ્રાપ્ત થયેલું હોય છે તેઓ અનાયાસે પ્રાપ્ત થયેલા સ્પર્શ વિષયોનો ભોગ કરે છે છતાં સ્પર્શ વિષયોના દોષોથી સદા રહિતજ છે.

અસત્ય ભાષણ, અપશબ્દોનો ઉચ્ચાર, નિષ્પ્રયોજન બોલવું, કઠોર ભાષણ, અને પરનિંદા ઇત્યાદિ દોષોથી જેની વાણી સદા રહિત હોય છે તેવા સત્પુરૂષો સદાકાળ બોલતા છતાં મૈાનીજ છે.

પરદ્રવ્ય હરણ, નિરપરાધીને તાડન, નિષ્પ્રયોજન ચાળા કરવા, તણખલાં તોડવાં કે નિષિદ્ધ પદાર્થનું ગ્રહણ કરવું ઈત્યાદિ દોષો જેના હાથને વિષે નથી તેઓ પોતાના હાથથી અનેક કાર્યો કરે છે છતાં પણ નિર્દોષ છે.

અન્યાયથી પરદ્રવ્ય હરવાને જવું, પરદારાનો સંગ કરવા જવું, કોઇનું કાર્ય બગાડવા જવું ને નિષ્પ્રયોજન કોઇને ચલાયમાન કરવા ઇત્યાદિ દોષો જેના ચરણોમાં હોતા નથી તેઓ પગવાળા છતાં પગથી થતા દોષોથી સદા રહિત છે.

પરદારાના સંગથી થતા દોષથી, સૃષ્ટિ વિરૂદ્ધ કર્મનાં આચરણથી, વિના ૠતુએ સ્ત્રીના સંગ દોષથી, દિવામૈથુનથી કે હસ્તક્રિયાના દોષથી જે સદા મુક્ત છે તે સ્રી સહિત જગતમાં વ્યવહારમાં પ્રવર્તતો હોય છે છતાં સદા બ્રહ્મચારી છે.

વિષયોની અધીનતાજ પરમ અનર્થનું કારણ છે. જુઓ, હરણ, ભ્રમર, પતંગ, ગજ, ને મીન એ પાંચે અનુક્રમે શબ્દ, ગંધ, રૂપ, સ્પર્શ અને રસ વિષયની પાશમાં આવી જતાં ખુવાર થાય છે વાસ્તે સર્વ વિષયોપર જે વિજય થાય છે તેજ પ્રત્યાહારની અવધિ સમજવી.

જેમ મધમાખીઓ મધુકરને વશ વર્તે છે તેમ જ્યારે સર્વ ઇન્દ્રિયો ચિત્તને વશ રહે ત્યારે પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થયો છે એમ સમજવું. ઇન્દ્રિયોને વશ જેવું ચિત્ત છે તેને કદી પણ પ્રત્યાહાર અંગની પ્રાપ્તી થતીજ નથી. જે પુરૂષના હૃદયમાં શ્રદ્ધા અને ભક્તિનો દૃઢ નિવાસ થાય છે તેનેજ પ્રત્યાહાર પ્રાપ્ત થાય છે, અને તેવા પુરૂષની ઇન્દ્રિયો પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થવાથી પ્રતિલોમપણે વર્ત્તવા લાગે છે. વિષયાધીન, અવિશ્વાસી અને શ્રીગુરૂ ઇશ્વરમાં પ્રેમ વિનાના અપાત્ર અધિકારીને પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થતોજ નથી. જેનામાં વિશુદ્ધ પ્રેમની વૃત્તિ નથી અને જે કેવળ શ્રદ્ધા રહિતજ રહે છે તેની સ્થિતિ નાવિક રહિત નૌકાના જેવી કઢંગીજ છે. તાત્પર્ય એ કે પ્રત્યાહારને પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાવાળા મુમુક્ષુ યોગીએ સર્વદા પ્રેમ શ્રદ્ધા અને ગુરૂપદિષ્ટ નિયમોનું નિરંતર પરિપાલન કરવું જોઇએ. શબ્દાદિક વિષયોને વશ વર્ત્તનારી ઇન્દ્રિયોને અલ્પાહારથી એકાંત વાસથી અને આસન જપથી સાધક પુરૂષે વશ કરવી જોઇએ, આ આત્મા એક સૂર્યરૂપ છે અને પંચવિષયો તથા મન છે તે તે આત્મારૂપ સૂર્યનાં કિરણો છે એવું ચિંતન કરતાં પણ ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ ઉપલબ્ધ થાય છે. નામરૂપાત્મક આ સકલ પ્રપંચ જે જોવાય છે તથા સંભળાય છે તે તમામ આત્મારૂપેજ છે એમ નિરંતર ચિંતન કરવાથી પણઇન્દ્રિયો વશ થાય છે. ઉપરની પદ્ધતિ શ્રીશંકરાચાર્યના ઉચ્ચ મંતવ્યમાંથી પ્રાપ્તવ્ય છે. આપણે જે જે પ્રિયાપ્રિય શ્રવણથી સાંભળીએ છીએ તે તમામ આત્મારૂપેજ જાણવાથી શ્રોત્ર ઇન્દ્રિયપર વિજય થાય છે અને તેજ પ્રમાણે ત્વચાથી સ્પર્શના અનુભવને, નેત્રથી રૂપ કુરૂપનાં દર્શનના અનુભવને આત્મરૂપ જાણવાથી તે તે ઇન્દ્રિયોપર આપણે જય મેળવી શકીએ છીએ.

હઠયોગના પ્રત્યાહારની અર્થાત્ પ્રાણના આરોહ અવરોહની પદ્ધતિ શ્રીયાજ્ઞવલ્કય દર્શાવે છે કે હે ગાર્ગિ

હે મુનિ પુંગવે, ચરણુના બે અંગુઠા, બે ઘુંટીઓ, બે જંઘા–નળાના મધ્ય ભાગ, બે ચિતિમૂળ નામ નળાના મૂળના ભાગ, બે ગોઠણુના મધ્ય ભાગ, બે સાથળના મધ્ય દેશ, બે ઉરૂનાં મૂળ, ગુદામૂળ, દેહમધ્ય અર્થાત્ અગ્નિસ્થાન કે સીવની, લિંગમૂળ, નાભિ, હૃદય, કંઠકુપ, જીભનું મૂળ, નાસિકાનું મૂળ નેત્રમંડળનો મધ્યભાગ, લલાટ અને બ્રહ્મરંધ્ર, આ બધાં શરીરમાં મર્મસ્થાનો કહેવાય છે. આ મર્મસ્થાનોમાં મનસહિત પ્રાણુવાયુને ભરીને પ્રત્યાહાર કરનાર યોગીજન એક સ્થાનથી બીંજા સ્થાનમા, બીજામાંથી ત્રીજામાં, એવી રીતે ક્રમપૂર્વક પ્રાણુનું ઉર્ધ્વ આકર્ષણુ કરે એટલે કે અંગુઠાથી લઇ ઠેઠ બધાં સ્થાનોમાં થઇને બ્રહ્મરંધ્રમાં લાવવો. પછી બ્રહ્મરંધ્રમાં યથાશક્તિ સ્થિતિ કરી પુન અવરોહ કરે એટલે કે બ્રહ્મરંધ્રથી લલાટમાં લાવે, લલાટથી બંને ભ્રૂના મધ્ય ભાગમા લાવે, ત્યાંથી નેત્રોના મધ્યમાં, ત્યાંથી નાસિકા મૂળમા, ત્યાથી જીભના મળમા, ત્યાંથી કઠ કૂપમાં ત્યાંથી હૃદયદેશમા, ત્યાથી નાભિમા, ત્યાથી લિંગના મૂળમાં, ત્યાથી અગ્નિ સ્થાનમા, ત્યાંથી ગુદાદ્વારમા, ત્યાર્થી ઉરૂઓના મૂળભાગમા, ત્યાથી ઉરૂઓના મધ્યભાગમા, ત્યાંથી જાનુઓના મધ્યદેશમાં, ત્યાથી ચિતિઓના મૂળમાં, ત્યાથી જઘાઓના મધ્યદેશમા, ત્યાથી ગુલ્ફોમા ને ત્યાથી પગના અગુઠામા લાવે. આ પ્રકારે એક બીજા સ્થાનમાં પ્રાણુવાયુનું આકર્ષણુ કરીને યત્રની જેમ ધારણુ કરનારો યોગી સર્વ પાપોથી મોકળો થયો છતો સ્વેચ્છાથી શરીર તજવાનાં સામર્થ્યને પ્રાપ્ત કરે છે. સર્વ પ્રત્યાહારમાં શીઘ્ર સદ્ધિ થવા વાસ્તે આ પ્રત્યાહાર શ્રીઅગસ્ત્યે પણુ વખાણુેલો છે માટે તેનું યોગીઓએ અવસ્યમેવ અનુષ્ઠાન કરવું હિતકર છે ” પ્રત્યાહારની સિદ્ધિ થવાર્થી દેવતાઓની પ્રસન્નતા, મનની સ્વચ્છતા, તપોવૃદ્ધિ, દીનતાનો ક્ષય, શરીરનું આરોગ્ય, અને સમાધિ પ્રવેશાર્થે ચિત્તની યોગ્ય સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રમાણે પ્રત્યાહાર નામનું પાં-

ચમું અંગ અહીં સમાપ્તિને પામે છે અને હવે છઠું અંગ જે ધારણા છે તેને વિષે કહીએ છીએ.

ધારણા ૬.

ધ્યેયના દેશમાં ચિત્તને એકાગ્ર કરવામાં આવે છે તેને સંતપુરૂષો ધારણા કહે છે આ ધારણા સિદ્ધ કરવાના ત્રણ દેશો છે જેવા કે આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક ને આધિદૈવિક, શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં મહાશય નથુરામ શર્મા આ બાબત સારૂં સ્ફોટન કરે છે અને તે એ છે કે—

" શરીરમાંનાં પૃથ્વી, જળ, તેજસ, વાયુ; ને આકાશ એ પાંચ તત્ત્વો, તથા નાસિકાગ્ર, ભ્રૂમધ્ય, આધાર ચક્ર, સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર, મણિપૂરચક્ર, અનાહતચક્ર, વિશુદ્ધચક્ર, આજ્ઞાચક્ર, બ્રહ્મચક્ર, (સહસ્રદળ), હૃત્પદ્મ, કંઠકૂપ, જિહ્વાનો અગ્રભાગ, જિહ્વાનો મધ્યભાગ, જિહ્વામૂળ, તાળુ, નેત્ર, મૂર્ધાની ઉપર દ્વાદશ આંગળનો પ્રદેશ, શ્વાસનો લયોદ્ભવ, આતરનાદજી સ્વપ્ન ને નિદ્રાનું જ્ઞાન તથા શરીરાવચ્છિન્ન ચૈતન્ય એ આદિ જે શરીરના દેશ છે, તે આધ્યાત્મિક દેશ કહેવાય છે મણિ, રત્ન, દીપક, વૃક્ષશાખા, પર્વતનું શિખર, શાલિગ્રામાદિ દેવમૂર્તિ, શુકાદિ સત્પુરૂષો, શાસ્ત્રનિશ્ચિત સગુણ ઇશ્વરનું સ્વરૂપ, ને શ્રીસદ્ગુરૂ ઇત્યાદિ અસંખ્ય આધિભૌતિક દેશ છે અને સૂર્ય, ચંદ્રમા, શુક્ર, બૃહસ્પતિ ને ધ્રુવાદિક આધિદૈવિક દેશ કહેવાય છે.

પગથી જાનુપર્યન્ત પૃથ્વીતત્ત્વનું સ્થાન છે, જાનુથી નાભી પર્યંત જળતત્વનું સ્થાન છે, નાભિથી હૃદયપર્યંત અગ્નિતત્ત્વનું સ્થાન છે, હૃદયથી ભ્રૂમધ્યપર્યંત વાયુતત્ત્વનું સ્થાન છે, ને ભ્રૂમધ્યથી બ્રહ્મરંધ્રપર્યંત આકાશતત્ત્વનું સ્થાન છે. આ પાચ તત્ત્વોમા દેવતા અને બીજસહિત નીચે પ્રમાણે ધારણા કરવાથી કહેવામા આવતાં ફળો સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે —

પૃથ્વીસ્થાનને વિષે પ્રાણવાયુનું ધારણ કરીને ૐ

બીજસહિત ચતુર્ભુજાકાર ને સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ કરનાર શ્રીબ્રહ્માની પાંચ ઘડી પર્યંત ધારણા કરવાથી સાધકના શરીરને વિષે રહેલા સર્વ રેાગેાનેા નાશ અને પૃથ્વીતત્ત્વનેા જય થાય છે. જળ સ્થાનને વિષે પ્રાણવાયુનેા નિરેાધ કરીને 'વં'બીજ સહિત ચતુર્ભુજાકાર ને સુંદર મૂર્તિવાળા શ્રીનારાયણની સાધક ધારણા કરે. આમ પાંચ ઘડી પર્યંત ધારણા કરવાથી સર્વ પાપેાનેા વિનાશ અને જળતત્ત્વનેા જય થાય છે. સાધક અગ્નિના સ્થાનમાં પ્રાણવાયુને રેાકીને "રં" બીજસહિત ત્રિલેાચનને તરૂણાદિત્ય સમાન પ્રકાશમાન શ્રીમહારૂદ્રની ધારણા કરે, પાંચ ઘડી પર્યંત આ ધારણા કરવાથી અગ્નિતત્ત્વનેા જય થાય છે. વાયુના સ્થાનમાં પ્રાણવાયુનેા નિરેાધ કરીને યં બીજ સહીત સર્વજ્ઞ સર્વશક્તિમાન, શાંત, ને સર્વવ્યાપક અને સર્વના કારણ શ્રીઇશ્વરની સાધક ધારણા કરે. પાંચ ઘડી પર્યંત આવી રીતિની ધારણા કરવાથી વાયુ તત્ત્વનેા જય થાય છે. આકાશના સ્થાન વિષે સાધક "હં" બીજ સહીત વ્યેામાકાર શ્રીસદાશિવની ધારણા પ્રાણનેા નિરેાધ કરીને કરે. પાંચ ઘડીપર્યન્ત આમ ધારણા કરવાથી આકાશ તત્ત્વનેા જય થાય છે. સાધકે પ્રથમ પૃથ્વીતત્ત્વમાં, પછી જળતત્ત્વમાં, પછી તેજસ તત્ત્વમાં, પછી વાયુતત્ત્વમાં, ને પછી આકાશતત્ત્વમાં ધારણા કરવી. પુર્વોક્ત પ્રકારે ધારણા સંબંધી વિશાળ વિવેચન સાધક પુરૂષે શ્રીનાથશર્માના યેાગકેાસ્તુભ નામક ગ્રંથમાંથી જોઇ લેવું. ગ્રંથ વિસ્તારથી આ સ્થળમાં આટલુંજ બસ છે.

ધ્યાન ૭

તેલનીધારાની સમાન ધારણાના પ્રદેશમાં ચિત્તવૃત્તિનેા જે અખંડિત પ્રવાહ વહે છે તેને ધ્યાન કહેવાય છે. શ્રીયેાગભાષ્યકાર પતંજલિ કહે છે કે—तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ધારણાના દેશવિષે ચિત્તવૃત્તિઓનું જે એકતાનપણું તે ધ્યાન કહેવાય છે. ધ્યાતા અને ધ્યેયના ભાનપૂર્વક ઉક્ત પ્રકારનાં ધ્યાનથી પૂર્વોક્ત પ્રકારના દેશમાં વૃત્તિની જ્યારે અખંડપણે સ્થિતિ થાય ત્યારે ધ્યાનાવસ્થાની પ્રાપ્તિ થઇ

એમ સમજવું. ધ્યાનના ચાર પ્રકાર કહેલા છે. આધિભૌતિક ધ્યાન, આધિદૈવિક ધ્યાન, આધ્યાત્મિક ધ્યાન અને તુરીયા ધ્યાન. શાલિગ્રામાદિવિષયક ધ્યાન છે તે આધિભૌતિક ધ્યાન કહેવાય છે, સૂર્યાદિક વિષયક ધ્યાન છે તે આધિદૈવિક ધ્યાન કહેવાય છે, ચક્રચિંતનાદિકવિષયક જે ધ્યાન છે તે આધ્યાત્મિક ધ્યાન કહેવાય છે, અને તુરીય ધ્યાન તે રૂપાતીત નાદાનુસંધાનરૂપ કહેવાય છે. વળી સગુણ અને નિર્ગુણ ભેદે કરી ધ્યાનના બે પ્રકાર ગણાય છે. તેમાં વિષ્ણુધ્યાન, અગ્નિધ્યાન, સૂર્યધ્યાન, ભ્રૂધ્યાન, અને પુરૂષધ્યાન ભેદોએ કરી સગુણ ધ્યાનના પાંચ પ્રકાર છે. આ પાંચપ્રકારના સ્વરૂપો 'શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતામાં યથાવત્ દર્શાવ્યાં છે વાસ્તે સાધક પુરૂષે તે સંહિતા દ્વારાએ જાણી લેવાં. નિર્ગુણ ધ્યાનનું સ્વરૂપ પણ તેજ સંહિતામાં દર્શાવેલું છે વાસ્તે ત્યા જોઇ લેવું.

નિર્ગુણધ્યાન એક પ્રકારનું છે તે વિષે યાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતામા કથન છે કે—" એક, જ્યોતિર્મય, શુદ્ધ, આકાશ સમાન વ્યાપક, દ્દઢ, અનંત, અચળ, નિત્ય, આદિ મધ્ય ને અંત રહિત, સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, અનાકાશ, અસવર્ણ, અરૂપ, અરસ, અગંધ, અપ્રમેય, અનામય, આનંદસ્વરૂપ, અજર ત્રિકાળાબાધ્ય, સત્ અસત્ સ્વરૂપ, સર્વ વિશ્વનું કારણ, સર્વાધિષ્ઠાન, વિશ્વરૂપ, અમૂર્ત્ત, અજન્મ અવિકારી, અજ્ઞાની જનોને અદૃશ્ય, જ્ઞાનીઓને દૃશ્ય, સર્વની અંતર તથા બહાર સ્થિત, સર્વતોમુખ, સર્વદ્રષ્ટા, સર્વતરફ પગયુક્ત, સર્વભણી ત્વચાયુક્ત, અને સર્વપ્રતિ કરયુક્ત એવુ જે અનંત બ્રહ્મ " તે બ્રહ્મ હું છુ " આવા પ્રકારનું જે જ્ઞાન પ્રકટે છે, તે નિર્ગુણ બ્રહ્મધ્યાન છે એમ બ્રહ્મવેત્તાઓ કહે છે. (જાણે છે). "

પાદસ્થ ધ્યાન, પિંડસ્થ ધ્યાન, રૂપસ્થધ્યાન ને રૂપાતીત ધ્યાન એમ ધ્યાનના બીજા ચાર પ્રકાર પણ કહેવાય છે. શ્રીસદ્ગુરૂનાં કે શ્રીઈશ્વરની મૂર્તિનાં પાદારવિંદનું ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરી તેનું હૃદયમાં ધ્યાન ધરવું તે પાદસ્થ ધ્યાન

છે, આધારાદિ ચક્રોમાં તત્ર તત્ર સ્થિત અધિષ્ઠાતા દેવતાનું કે શ્રી સદ્ગુરૂનું ધ્યાન કરવું તેને બુદ્ધિમાનો **પિંડસ્થ ધ્યાન** કહે છે. નેત્રનાવિષે નેત્રદેવતા સૂર્યનું ચંદ્રનું ધ્યાન કરી અંતે હૃદયમાં વિરાટ્સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું તે **રૂપસ્થ ધ્યાન** કહેવાય છે. સર્વ પદાર્થોથી પર અને સર્વના અધિષ્ઠાનરૂપ જે પરમાત્મા—બ્રહ્મ છે તેનાં સ્વરૂપમાં વૃત્તિને તદાકારતાવાળી અર્થાત્ એકતાનતા કરવી તેને **રૂપાતીત ધ્યાન** કહે છે. સંસારના સઘળા માયિક પદાર્થોની તૃષ્ણા નહીં રાખવારૂપ શુદ્ધ ભાવના રાખી, સ્વકર્ત્તવ્ય સમજી, શ્રી ગુરૂજીએ પ્રબોધેલા માર્ગોમા જો એકનિષ્ઠાથી ધ્યાન કરવામાં આવે તોજ તે ધ્યાન પોતાના પરિપાકરૂપ સમાધિને ઉત્પન્ન કરવા સમર્થ થાય છે, અન્યથા સમર્થ થતું નથી.

હઠયોગના ધ્યાનનો ક્રમ પાંચઘડીથી ઉપરાંત પ્રાણનો બ્રહ્મરંધ્રમાં અથવા સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં લય રહે તેટલોજ છે અને રાજયોગનાં ધ્યાનનો ક્રમ પાંચઘડી ઉપરાંત ધ્યેયાકાર વૃત્તિ રહે તેટલોજ છે. એક રાત્રિદિવસસુધી (૬૦ ઘડી પર્યન્ત) લય રહે તે હઠયોગનાં ધ્યાનની પરિપાક અવસ્થા ગણાય છે. **શ્રીછાંન્દોગ્ય** ઉપનિષદ્માં '**ध्यायतीव पृथिवी** એ આદિથી **ध्यानमुपास्स्व** એ અંતસુધી ધ્યાનનું માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે. ધ્યાનવડે પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે એ વાત 'શ્રીમુંડકોપનીષદ્'માં તથા **ધ્યાનબિંદૂ**પનિષદ્'માં છે. **આચાર્ય ભગવાન શ્રી શંકરાચાર્યે** પણ પોતાના **શ્રીવિવેકચૂડામણિ** પ્રકરણમાં '**यथासुवर्णम्**' ઇત્યાદિથી તથા **क्रियान्तरां शक्ति** ઇત્યાદિથી ધ્યાન માહાત્મ્ય સમ્યક્ પ્રકારે દર્શાવ્યું છે. તે તે ગ્રંથો ધ્યાનવાસ્તે સાધક પુરૂષે ઇચ્છા થાય તો જોઇ લેવા. **इत्यलम्**—

समाधि ૮

સમાધિ એ યોગવિદ્યાનું અંતિમ સાધન છે અને તે આત્મદર્શનનો સીમાડો છે એમ કહીએ તોપણ ખોટું નથી. ઉપર કહેવાયા ધ્યાનયોગથી જ્યારે ધ્યેય વસ્તુના સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થયેલું મન જ્યારે પોતાનાં મનનપણાંના સ્વરૂપનો

પરિત્યાગ કરીને સંકલ્પ વિકલ્પોથી રહિત થઇને કેવળ ધ્યેય વસ્તુના સ્વરૂપથી સ્થિત થાય છે, ત્યારે તેને યોગિ પુરૂષો સમાધિ કહે છે.

" तदेवार्थमात्रनिर्भासंस्वरुपशून्यमिव समाधिः ॥ "

તે ધ્યાનજ જ્યારે ધ્યેયમાત્રને પ્રકાશ કરનારૂં અને પોતાના સ્વરૂપથી શૂન્ય જેવું થાય છે ત્યારે સમાધિ કહેવાય છે એમ श्रीयोगसूत्रमा કહ્યું છે.

" यंलब्ध्वाप्यवमन्येत समाधिः परिकीर्तितः "

જે ધ્યેય સ્વરૂપને પામીને મન જ્યારે પોતાનું અપમાન કરે છે અર્થાત્ પોતાનાં સ્વરૂપનો પરિત્યાગ કરે છે ત્યારે તે સમાધિ કહેવાય છે." એમ श्रीअमृतबिन्दूपनिषद् માં પણ કહ્યું છે. આ પ્રમાણે શ્રીહઠયોગદીપિકા તથા શ્રીયાજ્ઞવલ્કય સંહિતામાં પણ તથા પ્રકારનાં સમાધિનાં લક્ષણને કહેલાં છે. જળમાં પડેલું લવણ જેમ જળયોગથી જળપણાને પામે છે તેમ આત્મા અને મનનું એકપણું તે સમાધિ કહેવાય છે. સમાધિના ઘણા પર્યાયવાચક શબ્દો જોવામાં આવે છે જેમકે—રાજયોગ, ઉન્મની, મનોન્મની, ચિત્તવ્યાપારાભાવ, પ્રાણવ્યાપારાભાવ, ચિત્તપ્રલય, અમરત્વ, લય, તત્ત્વ, શૂન્યાશૂન્ય, પરમપદ, અમનસ્કભાવ, અદ્વૈત, નિરાલંબ, નિરંજન, જીવન્મુક્ત, સહજાવસ્થા, ને તુર્યાવસ્થા. ધારણા ધ્યાન ને સમાધિ જો ક્રમથી એકજ વિષયમા કરવામા આવે તો તે પ્રકારની ક્રિયાને સંતપુરૂષો સંયમ કહે છે. त्रयमेकत्र संयम ઇત્યાદિ વચનોથી શ્રીપતંજલ મુનિએ પણ સંયમનું આવુંજ લક્ષણ દર્શાવ્યું છે. યોગનાં બે પ્રકારનાં સાધનો હોય છે. એક અંતરંગ સાધનો અને બીજા બહિરંગ સાધનો. તેમાં ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિ એ ત્રણ યોગનાં અંતરંગ સાધનો છે ને યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, ને પ્રત્યાહાર એ પાંચ યોગનાં બહિરંગ સાધન છે. સમીપનાં સાધનને અંતરંગ સાધન અને દૂરનાં સાધનને બહિરંગ સાધન કહેવામાં આવે છે. આવા પ્રકારનો સંયમરૂપ યોગ

ચિરકાળના યત્નથી સાધ્ય થાય છે. **શ્રીયોગશિખાઉપનિષદ્**માં પણ નીચેના વચનથી એમજ કહ્યું છે—

“ जन्मान्तरसहस्रेषु यदा नाश्नाति किल्बिषम् ।
तदा पश्यति योगेन संसारच्छेदनं परम् ॥ ”

અનેક જન્માંતરોમાં અભ્યાસ કરવાથી અન્ત કરણમાં કોઇપણ પાપનો સંસ્કાર અવશેષ રહેતો નથી ત્યારે યોગી પુરૂષ સંયમરૂપ યોગની પ્રાપ્તિદ્વારા જન્મમરણરૂપ સંસારનો છેદ કરનારા આત્મતત્ત્વનો નિર્વિકલ્પ સમાધિદ્વારા સાક્ષાત્કાર કરે છે ” આવા પ્રકારનો સંયમ આત્મા શિવાય અન્ય પદાર્થો પ્રતિ કરવામાં આવે તો સિદ્ધિઓનો પ્રાદુર્ભાવ થવા લાગે છે. આ સિદ્ધિઓ કયા પ્રકારે એક પછી એક પ્રાપ્ત થાય છે ઇત્યાદિ બાબત **શ્રીપાતંજલયોગ**દર્શનની ગુજરાતિ ટીકા છે તેમાં જોઇ લેવા **મહારાજ શ્રીનથુરામ** શર્મા કહે છે. વિશેષે કરીને આ હઠયોગ દીપિકામાં તેમના કરેલા શ્રીયોગકૌસ્તુભ નામક પુસ્તકનો આશય આવતો હોવાથી વારવાર તે ગ્રંથનુ અવલોકન કરવા લખવામાં આવ્યુ છે. **પાતંજલ** યોગદર્શનના વિભૂતિપાદમાં સૂત્ર ૧૬ થી ૩૫ સુધીની તથા ૩૭ થી ૪૮ સુધીની ગુજર્જર ટીકા ઉક્ત મહાશયકૃત છે તે આ વિષયમા જોઇ લેવા જરૂરની છે, જ્યારે સયમની પરિપકવાવસ્થા થાય છે ત્યારે સંપ્રજ્ઞાતસમાધિનો ઉદય થવા લાગે છે. ધ્યેયવસ્તુના સ્વરૂપનું જે વિષે સ્વચ્છ ભાન થાય છે તે સ્થીતિને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સંજ્ઞાથી કહેલી છે. આ સમાધિના ચાર પ્રકાર છે વિતર્કાનુગત, વિચારાનુગત, આનંદાનુગત, અને અસ્મિતાનુગત તેમા વિતર્કાનુગતના પાછા બે ભેદ કહ્યા છે એક સવિતર્ક ને બીજો નિર્વિતર્ક. સ્થૂલ પદાર્થના આલંબન સહીત પ્રવૃત્તિ થતી ને જેમાં શબ્દ તથા જ્ઞાનથી અભેદરૂપે વિકલ્પિત અર્થ જ્ઞેય થાય છે તેને **સવિતર્ક** કહે છે અને શબ્દ સંકેતના જ્ઞાનથી નિપજતી સ્મૃતિની અપ્રતીતિ થતાં

જે સ્વરૂપથી રહિત થયેલા જેવી થઇ આલંબન કરેલા અર્થમાત્રનોજ ભાસ કરાવે છે તે નિર્વિતર્ક કહેવાય છે. વિચારાનુગત સમાધિના બે પ્રકાર છે. એક સવિચારાનુગત ને બીજી નિર્વિચારાનુગત. સૂક્ષ્મ આલંબનમાં જે કાળે પૂર્વાપરનાં અનુસંધાનપૂર્વક દેશકાળને ધર્મના વિભાગની પ્રતીતિ થવા છતાં જે સમાધિ થાય છે તે સવિચારા છે અને એના એજ આલંબનમાં પૂર્વાપરના અનુસંધાનના અભાવપૂર્વક દેશ, કાળ, ને ધર્માદિકના વિભાગની અપ્રતીતિ થઇ જે સમાધિ થાય છે તે નિર્વિચારા છે. આ ચાર પ્રકારના સમાધિ ગ્રાહ્યવિષયક સમજવા. રજોગુણ તથા તમોગુણના લેશથી અનુવિદ્ધ થયેલ સત્વગુણના કાર્યરૂપ આલબનમા સમાધિ થતાં યોગીને જે આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે તે આનંદાનુગત સમાધિ કહેવાય છે. જે યોગી તે આનંદમાંજ પોતાની કૃતાર્થતા છે એમ સમજીને તે આનંદથી પર પ્રધાન તથા પુરૂષને અનુભવતો નથી તેની યોગશાસ્ત્રમા વિદેહસંજ્ઞા થાય છે, આ ગ્રહણ વિષયક સમાધિ કહેવાય છે, જયારે રજસ તમોગુણના લેશથી અનનુવિદ્ધ અન્ત કરણના શુદ્ધ સત્ત્વરૂપ આલબનમાં સમાધિ થાય છે, ત્યારે ગ્રહણ સ્વરૂપ અન્તઃકરણના સત્વનો ગૈાણભાવ હોવાથી ચિતિશક્તિની પ્રધાનતા થાય છે. આવી રીતે સત્તા માત્ર અવશેષ ચિત્તમાં જે સમાધ થાય તે અસ્મિતાનુગત સમાધિ કહેવાય છે. જે યોગી આ સત્તામાત્રનાજ કૃતાર્થપણું સમજીને તેનાથી પર પુરૂષને જોતો નથી તે યોગી પુરૂષની પ્રકૃતિલય સંજ્ઞા થાય છે. પુરૂષ વિષયક સમાધિને ગૃહિતૃવિષયક કહે છે, ને તે સમાધિ કરનાર યોગીની વિમુક્તસંજ્ઞા થાય છે. આ સંપ્રજ્ઞાત યોગની પરંપરા વડે કરીને યોગીને સંપૂર્ણ તત્વોના વિવેકનો સાક્ષાત્કાર થાય છે અને એથી સર્વ ભાવોનું અધિષ્ઠાતાપણું ઇત્યાદિ સિદ્ધિઓ આવી સંમુખ થાય છે. જો આ સિદ્ધિઓમા યોગી લલચાઇ જાય છે તો

તેને વ્યુત્થાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને જો સિદ્ધિઓમાં નિઃસ્પૃહ થઇ તે યોગી લલચાતો નથી તો વ્યુત્થાન ન થવાથી સંપ્રજ્ઞાત યોગની પરાકાષ્ઠારૂપ ધર્મમેઘ સમાધિની પ્રાપ્તિ થવાથી ક્લેશ કર્માદિનું સમ્યક્ પ્રકારે ઉન્મૂલન થઈ જાય છે ત્યાર પછી પર વૈરાગ્યના લાભથી સાધકને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ સમાધિમાં ચિત્તવૃત્તિરૂપ જીવનથી રહિત થાય છે ને અતિ સૂક્ષ્મરૂપે રહે છે. " विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वं संस्कार शेषोऽन्य. " વૃત્તિઓના અભાવનું કારણ જે પર વૈરાગ્ય છે તેના અભ્યાસથી ચિત્તની જે સંસ્કાર શેષ અવસ્થા તે અન્ય એટલે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે. એમ શ્રીપતંજલી મુનિએ ઉક્ત સૂત્રમા કહેલું છે શ્રીકૃષ્ણયજુર્વેદની કઠોપનિષદ્માં પણ કથન છે કેઃ—

" यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञस्तद्यच्छज्ज्ञान आत्मनि ।
ज्ञानमात्मनि महति नियच्छेत्तद्यच्छेच्छांत आत्मनि॥"

" બુદ્ધિમાન સાધક વાણીનો પ્રત્યાહારની રીતિથી મનમા વિલય કરે, અર્થાત્ ભાષણ તથા જપાદિકનો પરિત્યાગ કરીને કેવલ મનના વ્યાપારથી મૂક પુરૂષની પેઠે સ્થિત થાય. પછી મનનો વિશેષાહંકારમા (હું અમુક, અમુકનો પુત્ર છું, ઇત્યાદિ વ્યષ્ટિ અહંકારમાં) વિલય કરે, અર્થાત્ મનના સંકલ્પ રૂપ વ્યાપારનો પરિત્યાગ કરીને કેવળ અહંભાવથી સ્થિત થાય. પુન અહંભાવરૂપ વિશેષાહંકારનો સામાન્યાહંકારમા (તદ્રાવાનની પેઠે શરીરનાં અભિમાન વિનાના અહંકારમા) વિલય કરે, અને તે સામાન્યાહંકારને શાન્તાત્મામા (નિરૂપાધિક આત્મામા) વિલય કરીને સ્થિત થાય.

અધ્યાત્મવિદ્યા, સત્સંગ, વાસનાનો પરિત્યાગ ને પ્રાણની ગતિનો નિરોધ એમ ચાર પ્રકારે આ ચિત્તનો જય કરી શકાય છે. અધ્યાત્મ વિદ્યાથી દૃશ્ય પદાર્થનું મિથ્યાપણું ને દ્રષ્ટાનું સ્વપ્રકાશપણું સમજી શકાય છે, અને એમ જાણવાથી મન સ્વગોચર દૃશ્યોમાં પ્રયોજનના અભાવને જાણીને તથા પ્રયોજનવાળા દ્રષ્ટામાં પોતાનું અગો-

ચર પણું સમજીને બળતણ વિનાના અગ્નિની પેઠે પોતાની મેળે શાન્ત થઇ જાય છે. બોધ કરવા છતાં પણ જે બુદ્ધિનાં મંદપણાને લીધે તત્વને બરાબર જાણી શકતો નથી અને જે જાણી શકે છે, પણ ભૂલી જાય છે તે ઉભય પ્રકારના મુમુક્ષુને તત્ત્વવિદ્ પુરૂષનો સમાગમ એ ઉપાયરૂપ છે કારણ કે તે બંનેને સત્પુરૂષો ફરી ફરી બોધ કરે છે અને સ્મરણ કરાવે છે. જેઓ વિદ્યામદાદિ દુર્વાસનાવડે પીડા પામતા છતાં સત્પુરૂષોનું અનુર્ત્તન કરવાને ઉત્સાહ ધરતા નથી, તેઓને વિવેકવડે વાસનાઓનો પારત્યાગ કરવો એ ચિત્તના જયમાં ઉપાય છે વાસનાનાં અતિ પ્રબળપણાંને લીધે તેનો ત્યાગ થવાનું ઘણું અશકય જણાય તો પછી પ્રાણની ગતિનો નિરોધ કરવો એ પણ ઉપાય છે. ચિત્તના નિરોધમા લય, વિક્ષેપ, કષાય, ને રસાસ્વાદ એ ચાર વિઘ્નો કહેવાય છે ધારણા વિગેરેના અભ્યાસમાં ચિત્તની સુષુપ્તિના સમાન જે સ્થીતિ તેને લય કહે છે, અને આ લયના હેતુઓ ઉજાગરો, અજીર્ણ અત્યાહાર, ને શ્રમ છે, ઉક્ત હેતુઓને દૂર કરીને ચિત્ત સાવધાન કરવાથી અથવા તો પ્રાણાયામ કરવાથી તે લય દોષ નિવૃત્ત થાય છે સંસારના માયિક પદાર્થોની વાસનાવડે જ્યારે ચિત્ત વિક્ષેપ પામે ત્યારે વિવેકી જનમા પ્રસિદ્ધ ભોગ્ય વસ્તુમા રહેલા સર્વ દોષો તથા દુખોના અનુસ્મરણ વડે અને શાસ્ત્ર પ્રસિદ્ધ જન્માદિ રહિત અદ્વિતીય બ્રહ્મના અનુસ્મરણપૂર્વક ભોગ્ય વસ્તુના અદર્શનવડે ચિત્તને વિક્ષેપથી શાન્ત કરે. તીવ્ર રાગદ્વેષાદિની વાસનાને **કષાય** કહે છે. કષાયથી ઘેરાયલું ચિત્ત કયારેક સમાહિતની પેઠે લય વિક્ષેપથી રહિત દુખમા એકાગ્ર થઇને રહે છે. આવાં ચિત્તની વિવેકવડે પરીક્ષા કરી તે દોષ દૂર કરવા પ્રાણાયામ અથવા શ્રીગુરૂએ ઉપદેશેલા ઉપાયો કરવા. ‘ સમાધિમાં મેં મહાન્ સુખનો અનુભવ કર્યો ” એવી રીતે વ્યુત્થાન કાળમાં સ્મરણ કરવું અથવા તે સંબંધી અન્યની આગળ કથા કરવી તેનું નામ **રસાસ્વાદ** છે. આ રસાસ્વાદ પણ અસંપ્રજ્ઞાત યોગનો વિરોધી છે વાસ્તે તે

તજવા યોગ્ય છે. ઉક્ત ચાર પ્રકાર લયાદિ દોષનો યુક્તિપૂર્વક પરિત્યાગ કરીને ચિત્ત જ્યારે બ્રહ્મસ્વરૂપમાં વિરામ પામે ત્યારે તેને ચલાયમાન કરે નહીં. આવી સ્થીતિ થતાં તે યોગીની નિ શેષ વાસનાઓ નાશ પામે છે તથા તેનું ચિત્ત બ્રહ્માનંદથી ભરપૂર થાય છે, " अन्त शून्यो " ઇત્યાદિથી આ બાબત આગળ પ્રવચન કરવામાં આવેલું પણ છે જેથી ત્યાં જોઈ લેવું. સ્વયંપ્રકાશ સચ્ચિદાનંદૈકરસ બ્રહ્મમાં નિમગ્ન યોગી સર્વત્ર બ્રહ્મદૃષ્ટિવડે કરીને અંદર ને બહાર પૂર્ણ છે. આવી રીતની જે મનની સ્થીતિ છે તેજ પરમપદ છે, અને મનને તેવી સ્થીતિવાળું કરવું તેનું નામજ કર્ત્તવ્ય છે. વિશેષમાં વળી " વિષય સંસર્ગ રહિત હૃદયમાં નિરોધેલું મન જ્યારે ઉન્મની અવસ્થાને પામે છે ત્યારે તે બ્રહ્મરૂપ થાય છે. જ્યાંસુધી તે મનનો ક્ષય થાય ત્યાંસુધી તે મનનો હૃદયદેશમાં નિરોધ કરવો. મનનો નિરોધ એજ જ્ઞાન તથા ધ્યાન છે " ઉપર પ્રમાણે શ્રુતિ ભગવતી પણ કહે છે.

નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં સ્થીતિ પામેલા યોગી પુરૂષને પરમાનંદનો અનુભવ થાય છે અને એમ જો ન માનીએ તો સમાધિથી વ્યુત્થિત થયેલા યોગીને તે આનંદની સ્મૃતિ ન થવી જોઇએ કારણ કે સ્મૃતિ અનુભવેલ વસ્તુની થાય છે જેથી અનુમાનવડે જાણી શકાય છે કે તે કાળે યોગીને પરમાનંદનો અનુભવ થાય છે. આવા પ્રકારના યોગીની સમસ્ત અવિદ્યારૂપ ગ્રંથિઓનું ભેદન થાય છે, સકળ પ્રકારનાં શુભાશુભ કર્મોના સસ્કારનો વિનાશ થાય છે અને અન્તકરણ અત્યન્ત સ્વચ્છ થવાથી વિના યત્ને આત્મસ્વરૂપનું અંતર બહાર સ્ફુરણ થાય છે. આવા પ્રકારનું કથન શ્રીવિવેકચૂડામણિમાં જગત્ગુરૂ શંકરાચાર્યે પણ કરેલું છે. હઠયોગીના કાલવંચનનો તથા વિદેહમુક્તિનો પ્રકાર શ્રીખેચરીપટલમાં यदि આદિથી मागतम સુધી તથા यदा આદિથી शिवायते સુધી વિસ્તારપૂર્વક કહેલો છે વાસ્તે સાધક પુરૂષે ઇચ્છા થાય તો ત્યાં જોઇ લેવું.

આ પ્રમાણે જેને સ્થૂલ સૂક્ષ્મ શરીરનાં અભિમાનનો નિરાસ કરેલો છે અને જેની બ્રહ્મભાવથી સ્થીતિ થયેલી છે તેવા યોગી પુરૂષની વ્યુત્થાનનો અભાવ હોવાથી જેમ તંતુના તુટવાથી સર્વ પારાઓ નિરાધાર થઇને વિખરી જાય છે તેમ વાસના રૂપ તંતુના ત્રુટવાથી નિરાધાર થયેલી પુર્યષ્ટકા-સૂક્ષ્મ દેહની સામગ્રીઓ બ્રહ્મરંધ્રમાંજ વિખરી જાય છે અર્થાત્ સ્થલ સૂક્ષ્મ શરીરની અન્તઃકરણ આદિક સામગ્રી પોતપોતાના કારણમાં એકીભાવને પ્રાપ્ત થાય છે જ્યારે પ્રારબ્ધનો ક્ષય થાય છે ત્યારે રાજયોગીની ઇન્દ્રિયો મનમા, મન પ્રાણમાં, અને પ્રાણ હૃદયાકાશમાં સ્થિત આત્મામાં લીન થાય છે. આત્મસાક્ષાત્કાર થયેલો છે એવા રાજયોગીના પ્રાણો લોકાન્તરમાં ગમન કરતા નથી. આ વાર્ત્તા "न तस्य प्राणा उत्क्रामन्ति તેના પ્રાણો ઉત્ક્રમણ કરતા નથી ઇત્યાદિ શ્રુતિઓમાં સ્પષ્ટ રીતે કરેલી છે. બ્રહ્મલોકાદિના ભોગની કામના છે જેને તેવા અપક્વ યોગીની સુષુમ્ણાદ્વારા અર્ચિમાર્ગે-દેવયાન માર્ગ-ઉત્તરાયણ માર્ગે બ્રહ્મલોકમાં ગતિ થાય છે ત્યાં વાસનાના અનુસારે સુખોનો અનુભવ કરી અન્તે બ્રહ્માની સાથે તે યોગી વિદેહ કૈવલ્ય પામે છે.

"સર્વ ધર્મનો પરિત્યાગ કરીને મોક્ષધર્મનો સુપ્રકારે આશ્રય કરે કારણકે સર્વ ધર્મો દોષવાળા તથા પુનરાવૃત્તિ કરનારા છે. યાગ, આચાર, દમ, અહિંસા, દાન અને સ્વાધ્યાય કર્મ એ સર્વ ધર્મોમાં યોગવડે જે બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર કરવો તે પરમ ધર્મ છે. આ પ્રકારે શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્ય યોગ માહાત્મ્ય દર્શાવે છે.

શ્રીમાર્કન્ડેય પુરાણમાં યોગ માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે કે-"આ પ્રકારનો સમાનવૃત્તિવાળો યોગી જે સ્થાનમાં કોઇપણ કારણથી એક પળ પણ ઉભો રહે તે સ્થાનથી ચારે દિશામાં. યોજન પર્યન્તનો દેશ પવિત્ર કહેવાય છે. ચાર સાગર પર્યન્તની પૃથ્વીનું જે દાન કરે છે, અને તત્ત્વજ્ઞ યોગીને જે ભિક્ષા આપે છે, તે સમાન છે અથવા એવી ભિક્ષાનું દાન પૃથ્વિનાં દાનથી પણ શ્રેષ્ઠ છે,"

શ્રીબ્રહ્મવૈવર્ત્તપુરાણમાં પણ યોગ માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે કે—"જેના ઘરમાં યોગી પુરૂષનો જન્મ થાય છે, તેનાં માતાપિતા પણ કૃતાર્થ થાય છે અને જે કુળમાં તે ઉપજે છે તે કુળ પણ પવિત્ર થાય છે તથા જે દેશમાં તે જન્મે છે તે દેશ પણ ધન્યવાદ યોગ્ય થાય છે. યોગીપ્રતિ શ્રદ્ધાળુ ભક્ત લોક જે જે વસ્તુ સમર્પણ કરે છે, તે તે વસ્તુ અક્ષય્ય ફળ દેનારી થાય છે."

શ્રીદક્ષસંહિતામાં પણ યોગની શ્રેષ્ઠતા પ્રતિપાદન કરી છે કે—"યોગાભ્યાસ કરીને પરિશ્રમ પામેલા યોગીને જે પુરૂષ જમાડે છે તેણે સચરાચર સમગ્ર ત્રણ લોકને ભોજન કરાવ્યું છે એમ સમજવું."

શ્રીઅમનસ્કખંડમાં પણ શ્રીમહાદેવજીએ વામદેવ પ્રતિ યાગીની ઉચ્ચતા દર્શાવી છે કે–

"હે વામદેવ! શ્રદ્ધાપૂર્વક તે યોગીનાં દર્શન અને પૂજન કરનારા અજ્ઞાની પણ અન્તઃકરણની શુદ્ધિદ્વારા એકવીશ કુળ સહિત મોક્ષપદને પામે છે, તો જે પુરૂષ સર્વદા યોગાભ્યાસમાંજ તત્પર રહે છે તેની તો શુ વાર્ત્તા કરવી? જે પુરૂષ રાજયોગને તથા હઠયોગને યથાર્થ જાણે છે તે તારે ને મારે વંદન કરવા યોગ્ય છે, તો બીજાઓએ વંદન કરવા યોગ્ય હોય તેમાં શું કહેવું?"

"સહસ્ર ગૃહસ્થથી, શતવાનપ્રસ્થથી, ને સહસ્ર બ્રહ્મચારીથી યોગાભ્યાસી શ્રેષ્ઠ છે."

શ્રીભગવાન ગીતામાં પણ કહે છે કેઃ—

"વેદોમા, યજ્ઞોમાં, તપોમાં, અને દાનોમાં, જે પુણ્યનું ફળ કહેવામા આવેલું છે તે સર્વને જાણીને યોગી તેનું ઉલ્લંઘન કરે છે અને આદ્ય એવાં ઉત્કૃષ્ટ સ્થાનને પામે છે. તપસ્વીઓથી યોગી અધિક છે. જ્ઞાનીઓથી યોગી શ્રેષ્ઠ માનેલો છે અને કર્મીઓથી પણ યોગી શ્રેષ્ઠ છે માટે હે અર્જુન? તું યોગી થા.

એક કાવ્યમાં પણ કહ્યું છે કેઃ—

" જન હૃદયરૂપી રાફડામાં ઘુંચળું વાળી પડયો,
મનરૂપ ઉન્મત્ત સર્પ એવો તિક્ષણવિષથી છે ભર્યો,
તે સર્પ જેનો યોગ બળથી પામતો ઉપશાન્તિને
હરિો નમું તે ચંદ્ર તુલ્યે ઉદિત અવ્યય યોગીને. "

માલિની.

અનુભવ સુધી વર્તે, તત્ત્વમાં બુદ્ધિ જેની,
સકળ જન પડેલા, દૃષ્ટિને પંથ તેની,
નિખિલ અઘથકી તે માનવી મુક્ત થાતા,
જય ! જય ! જય ! હીરો, યોગિ આનંદદાતા.

લલિત.

સકલ તીર્થમાં, સ્નાન છે કર્યું, સકલ ભૂમિનું દાન છે કર્યું.
પળ વિચારમાં બ્રહ્મના ગઇ, સુર ઉપાસના સર્વની થઇ. ૧
નિખિલ ઇષ્ટ ત્યાં એકઠું થયું, સકળ વિશ્વનું રાજ્ય સાંપડયું,
ચરણમાં હરિો સૃષ્ટિ સૌ રહી, પળ વિચારમાં બ્રહ્મના ગઇ. ૨

कुलं पवित्रं जननी कृतार्था विश्वंभरा पुण्यवती च तेन ।
अपार संवित्सुखसागरेऽस्मिल्लीनं परब्रह्मणि यस्य चेतः ॥

જેનું ચિત્ત અપાર જ્ઞાન ને આનંદના મહાસાગર રૂપ આ પરબ્રહ્મમાં લીન થયેલું છે તેનું કુળ પવિત્ર છે, તેની માતા કૃતકૃત્ય છે અને તેનાથી પૃથ્વી પુણ્યવાળી છે.

आनन्दमानन्दकरं प्रसन्नम्
ज्ञानेन शुद्धं निजभावयुक्तम् ।
योगीन्द्रमीड्यं भवरोगवैद्यं
श्रीमद्गुरुं त्वां शरणं प्रपद्ये

અજ્ઞાન અંધ અંધાની, જ્ઞાનાંજન સળી કરી
ઉઘાડી ચક્ષુઓ હરિો શમું વંદી ગુરૂ હરિ.

इतिश्री हठयोगदीपिकायां श्रीयोगसिद्धान्त चन्द्रिकायाः
—चतुर्थीकला संपूर्णा—